हलाकत सेह़ह़त व जां की, तबाही दीन व ईमां की
वजह गुस्सा ही है अक्सर, फ़सादे नौए इंसां की

गुस्सा?

अज़ इफ़ादात ▪ ह़ज़रत ह़ाजी शकील अह़मद साह़ब
मजाज़े बैअत ▪ ह़ज़रत मुफ़्ती मुह़म्मद हनीफ़ साह़ब (र.ह.)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

बिस्मिल्लाहि र्रहमानि र्रहीम

हलाकत सेहहत व जां की, तबाही दीन व ईमां की
वजह गुस्सा ही है अक्सर, फसादे नौए इंसां की

गुस्सा ?

हज़रत हाजी शकील अहमद साहब
मुजाज़े बैअत
हज़रत मुफ़्ती मुहम्मद हनीफ साहब रह.

नाशिर
हिरा पब्लिकेशन पनवेल, नई मुम्बई

किताब का नाम : गुस्सा

इफ़ादात : ह़ज़रत ह़ाजी शकील अह़मद साह़ब

तक़्रीज़ : ह़ज़रत मुफ़्ती मुह़म्मद ह़नीफ साह़ब रह़.

तादादे इशाअ़त : दो हज़ार (२000)

इशाअ़ते दोम : २0१५ ई. स., १४३६ हिजरी

क़ीमत : 100/-

नाशिर : ह़िरा पब्लिकेशन, प्लॉट नं. १८, शॉप नं
१ & २ , बुशरा पार्क, पनवेल, ४१0२0
फ़ोन नं.: 9892915021
Email:hirapublication@gmail.com
Website: www.shariat.info

मिलने का पता

इदार -ए- इस्लामिय्यात

फ़ोन नं : 9892915021 . 36, मुह़म्मद अ़ली रोड, मुंम्बई, इंडिया

बिस्मिल्लाहि र्रहमानि र्रहीम

हिरा पब्लिकेशन
तआरुफ़, मक़ासिद, सरगर्मियां

"हिरा पब्लिकेशन" एक ग़ैर तिजारती दीनी इदारा है, जो किसी की ज़ाती मिल्क नहीं, बल्के ये इदारा वक्फ़ लिल्लाह है, जिस का मक्सद ये है कि :

* उलमा ए हक़ की मोटी मोटी किताबों से उम्मत की दीनी ज़रूरत के मुताबिक़ छोटे छोटे किताबचे तैयार किए जाएं, ताके हर एक के लिए ख़रीदना और बेचना आसान हो।

* उम्मत की दीनी ज़रूरत के मुताबिक़ आम फ़हम किताबें मुख़्तलिफ़ ज़बानों में छापी जाएं, ताके दीनी बेदारी के साथ साथ, दीन के तमाम शोबों का इल्म हासिल करना भी हर एक के लिए आसान हो सके।

"हिरा की किताबें तबाअत के आला मेअ्यार के मुताबिक़, उम्दा काग़ज़ और ख़ूबसूरत से ख़ूबसूरत टाइटल के साथ छापी जाती हैं, ताके दीनी किताबों का बातिनी और ज़ाहिरी हुस्न दोनों बाक़ी रहें।

अल्लाह का शुक्र है के "हिरा पब्लिकेशन" की किताबें अवाम व ख़वास में पसंदीदगी की निगाह से देखी जा रही हैं। मेअयारी तबाअत की वजह से किताबें कुछ महंगी तो ज़रूर होती हैं, मगर अहले ज़ौक़ पसंद करते हैं और अहले दिल दुआयें देते हैं।

गुज़ारिश है कि आप भी "हिरा" की किताबें खरीदें, ख़ूद पढ़ें, उलमा ए किराम और पढ़ने वाले दोस्त अहबाब को हदया दें। अल्लाह तआला इदारे को हर शर से बचाकर हर तरह की तरक़्क़ियात से नवाज़े और तमाम मुआविनीन के लिए दुनिया व आख़िरत का ज़ख़ीरा बनाए।

अह्बाबे हिरा

कलिमाते बाबरकत

आरिफ़ बिल्लाह हज़रत अक़्दस मुफ़्ती मुहम्मद हनीफ़ साहब रह ०

बिस्मिल्लाहि र्रहमानी र्रहीम

अलहम्दु लिहजरतिल जलालति,वन्नअ़तु लिख़ातिमि रिंसालती व बअ़्दु

तारीख़ में क़ुदरत के ऐसे शवाहिद मौजूद हैं कि क़ादिर व क़ह्हार जल्ल जलालुहू ने बे रूह और बे जान चीजों के वास्ते और ज़रिये क़ुदरत के ऐसे शाहकार और नमूने ईजाद फरमाये हैं के उ़रफा ए ज़ी रूह दंग रह गए, मसलन ख़ुश्क और बोसीदा लकड़ी होने के बावजूद उस्तुने हन्नाना का फ़िराक़े हबीबे रब्बुल आलमीन पर आह व बुका, और वो भी ऐसा के बड़े बड़े उ़रफा असहाब से ना बन पड़े । और बहुत ही मामूली और ज़ईफ तर परिन्द के वास्ते अब्रहा जैसे दम ख़म और सीना तानने वाले हाथियों और हाथी सवारों के छक्के छुड़ा दिए । इसलिए आज भी हम और आप अगर किसी को कुछ ना समझते हों मगर खुदा तआ़ला क़ादिर व क़ह्हार उस से ऐसे काम ले लें, जो हम जैसे अना रखने वालो से ना बन आए तो क्या अ़जब है । पेशे नज़र रिसाला जो आप के रूबरू है, कम अज़ कम इस हक़ीर के रूबरू इसी तरह के अ़जाइबात में से है और ये पढने को दिल चाहता है कि

" निगारे मन के ना मक्तब रसीद व दर्स ना कर्द"

"सबक़ बग़म्ज़ह बेयामोख्त सद मुदर्रिस शुद"

इस से मेरी मुराद मेरे महबूब व मुहिब दोस्त व सदीक़े हमीम भाई शकील अहमद ज़ाद मज्दुहू है। उनकी जिस काविशे मअ़्हूद पर ये खा़माफर्साई ये सौदाई कर रहा है, आपके सामने है । पढ़िए और ख़ुद फैसला फरमाइए कि इस नाकारा की गुज़ारिशात महज़ मजनूं की बड़ है या कुछ हक़ और हक़ीक़त भी । आगे एक जुमले पर अपनी हर ज़ह सराई ख़त्म करता हूँ।

" लज़्ज़ते मैं ना शनाशी बख़ुदा, ता ना चशी "

(खुदा की क़सम! जब तक चखोगे नहीं, शराब की लज्ज़त नहीं पा सकते)

बस ख़ुद पढ़ कर फैसला कीजिए।

वस्सलाम

नाकारा व आवारा, क़िस्मतों का मारा

मुहम्मद हनीफ़ गुफिर लहू

फ़ेहरिस्ते मज़ामीन

अपनी बात

बिस्मिल्लाहि र्रहमानि र्रहीम

नह्मदुहू व नुसल्ली अ़ला रसूलिहिल करीम !अम्मा बअ्द

अल्लाह सुब्हानहू तआ़ला ने तमाम इंसानों की दोनों जहाँ की फ़लाह़ व बहबूद के लिए जो दीन रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के ज़रिये हम तक पहुँचाया है, उसको पाँच शोबों में तक्सीम किया गया है। जो ईमानिय्यात से शुरू होकर, अख़्लाक़िय्यात पर मुकम्मल होता है। मोमिन जब अपने ईमान की फ़िक्र व मेह़नत में लगता है तो उसके नताएज इबादात की पाबन्दी, मुआ़मलात की सफ़ाई और मुआ़शरत की पाकीज़गी की सूरत में ज़ाहिर होते हैं। और उसी मेह़नत को करते करते जब इस्लामी अख़्लाक़ व किरदार से भी आरास्ता हो जाता है। तो ये दलील होती है के अब ईमान कामिल व मुकम्मल हो चुका है। इस ह़क़ीक़त को अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इस तरह़ बयान फर्माया है :

अक्मलुल मुअ्मिनीन ईमानं अह़्सनुहुम ख़ुलुक़ा (सुनने तिर्मिज़ी)

"कामिल ईमान वाला वो है, जिस के अख़्लाक़ सब से बेहतर हों" –

और कुरआने करीम में रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के सिलसिले में अल्लाह रब्बुल इ़ज़्ज़त ने ये ऐलान फर्माया है कि :

व इन्नक लअ़ला ख़ुलुक़िं अ़ज़ीम (सूर ए क़लम)

कि आप अख़्लाक़ की बुलंदी पर फ़ाइज़ हैं। मेरे शैख़ ह़ज़रत अक़्दस मुफ़्ती मुह़म्मद ह़नीफ़ साह़ब रह़. फ़िक़्ह की मारूफ़ किताब शामी के ह़वाले से फरमाते थे कि अख़्लाक़े ह़मीदा और अख़्लाक़े रज़ीला यानी अच्छे और बुरे अख़्लाक़ का इ़ल्म हासिल करना फ़राएज़ का दर्जा रखता है। ये बात तो हुई दीन के शोबों में अख़्लाक़िय्यात की अहमिय्यत की। फिर अख़्लाक़िय्यात की शाखों में भी गुस्से को ज़ब्त करना और ह़िल्म व बुर्दबारी इख़्तियार करना बुनियाद की ह़ैसिय्यत रखता है। गुस्से को ज़ब्त किए बग़ैर मोमिन का ईमान भी सलामत नहीं रहता। अल्लाह के नबी सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम का पाक इर्शाद है :

"इन्नल ग़ज़ब लयुफ्सिदुल ईमान कमा युफ्सिदु स्सबिरुल अ़सल"

"गुस्सा ईमान को ऐसे ख़राब कर देता है जैसे एलवा शहद को"

ह़कीमुल उम्मत ह़ज़रत मौलाना अशरफ अ़ली थानवी रह़. फरमाते हैं कि सुलूक व तसव्वुफ़ का पहला क़दम ये है कि इंसान गुस्से पर क़ाबू पा जाए। मगर आज हम तबाहियों पर सरसरी निगाह डालें तो बेशुमार मामले ऐसे मिलेंगे जिनकी वजह सिर्फ गुस्सा है। गुस्से की वजह से घरेलू चैन व सुकून दरहम बरहम हो जाता है। हर छोटी

छोटी बात पर कभी शौहर गुस्सा, कभी बीवी गुस्सा, गुस्सा बढ़ा ..... झगड़ा बढ़ा, रोज़ रोज़ की इन बातों से तंग आकर बीवी भी मयके चली गई। और अब आने को तैयार नहीं, और शौहर बग़ैर बीवी बच्चों के कब तक रह सकता है। मैं तो ऐसे लोगों से कहा करता हूँ कि तुम बीवियों पर तो बहुत नाराज़ होते हो कि उसे कुछ आता नहीं, वो समझती नहीं, तो बीवी को मयके भेज दो, और बच्चों को अपने पास रख लो। सिर्फ एक हफ्ते में अंदाज़ा हो जाएगा कि वो क्या क्या करती है और कितना करती है ! जिस काम को एक हफ्ता करके तुम थक जाओगे, उसी में उसकी ज़िन्दगी गुज़रती है। और जब झगड़े के नतीजे में बीवी मयके चली जाती है तो ज़िन्दगी दो भर हो जाती है और उसको लाने के लिए तरह तरह की तदबीरें की जाती हैं। और फिर कभी कभी हालात ऐसे ख़राब हो जाते हैं कि दोनों फ़रीक़ में तनाव पैदा हो जाता है। हर एक अपने को हक़ पर समझता है, कोई झुकने को तैयार नहीं होता और बिलआख़िर तलाक़ हो जाती है। मासूम औलादें मुन्तशिर हो जातीं हैं ...... उनकी तालीम व तर्बियत का संगीन मसअला खड़ा हो जाता है। फिर दोनों ख़ानदानों में नफरत और दुश्मनी पैदा हो जाती है। और कभी इसी गुस्से और दुश्मनी में क़त्ल भी हो जाता है। और कोर्ट, कचहरी और जेल तक मामला पहुँच जाता है।

अगर शौहर बीवी एक दूसरे को थोड़ा सा बर्दाश्त कर लेते तो इन बातो की नौबत ही ना आती। मैंने एक बुज़ुर्ग से पूछा के आख़िर ये गुस्से का माहोल क्यों बना रहता है ? फर्माया बर्दाश्त की कुव्वत ख़त्म हो जाने की वजह से। और इस कुव्वत का कम होना ईमानी कुव्वत की कमी की दलील है। और बात भी यही है कि गुस्से से ईमान कमज़ोर हो जाता है ; बल्के हदीस का मफहूम ये है के गुस्सा करने की वजह से ईमान फासिद हो जाता है। और ईमान की इसी कमज़ोरी और फसाद की वजह से इतना बड़ा नुक़्सान गवारा है ; लेकिन गुस्सा छोड़ना गवारा नहीं। अल्लाह पाक हम सब को तमाम ज़ाहिरी और बातिनी अमराज़ और बिलख़ुसूस बे जा गुस्से से बचाए। (आमीन)

मुआशरती मसाइल के अलावा बे शुमार दीनी व दुन्यवी खराबियां ऐसी हैं जो सिर्फ गुस्से की पैदावार हैं। गुस्से ही की वजह से बहुत से हराम अमल वुजूद में आते हैं। गुस्से वाला हमेशा ख़ुद को सही और दूसरों को ग़लत समझता है। उसी से तकब्बुर पैदा होता है, ज़ुल्म होता है, ग़ीबत की जाती है, हसद की आग दिल में भड़कती है, बुग़्ज़ पैदा होता है, ईमान वाले को बुरा भला कहा जाता है, गुस्से वाला वालिदैन से नाराज़ रहता है, जिस की वजह से अल्लाह उससे नाराज़ हो जाता है। गुस्से वाले से हर पड़ोसी और रिश्तेदार नफरत करता है। अगर कोई उसका इक्राम करता है तो

मतलब के लिए करता है। सांप को देख कर खड़ा हो जाना उसका इक्राम नहीं है। गुस्सा करने वाला किसी पर गुस्सा करके जब नमाज़ की निय्यत बांधता है तो दिल ही दिल में नमाज़ में भी गुस्सा करता है, और झगड़ा करता रहता है। और बहुत सारे दीनी नुक़्सानात इसी गुस्से की वजह से उठाता है। बे जा गुस्से की वजह से, दीनी नुक़्सानात के अ़लावा दुन्यवी भी बहुत सारे नुक़्सानात होते हैं। मेड़िकल साइंस के मुहक़्क़िक़ीन का तजरबा है कि गुस्से की वजह से ज़ेहनी तनाव पैदा होता है। आंतों में ख़राबियाँ पैदा हो जाती हैं, बिमारियों से लड़ने की कुव्वत जवाब दे देती है.दमा हो जाता है, पठठों को शदीद नुक़्सान पहुँचता है, याददाश्त ज़ाएल या कमज़ोर हो जाती है, हार्ट अटैक का ख़तरा बहुत बढ़ जाता है, और भी कई मुहलिक बीमारियाँ इसी गुस्से की पैदावार होती हैं।

मगर इन तमाम के बावजूद हमारे मुआशरे की ह़ालत ये है कि हर इन्सान अपने मातह़तों पर गुस्सा करने को अपना पैदाइशी ह़क़ समझता है। मिज़ाज के ख़िलाफ़ कोई बात पेश आ गई तो बीवी को ताना देना, तंज़ करना, बात बात में कोसते रहना, साथ साथ उसके वालिदैन को गालियाँ देना के तेरे माँ बाप ने तुझको कुछ सिखाया है या नहीं ? तू तो कोई बात समझती ही नहीं ..... शौहर की ज़बान से ये सब बातें सुन सुन कर उसका दिल छलनी हो जाता है। और गुस्सा सहते सहते बेशुमार बीमारियों का शिकार हो जाती है। और ज़ालिम शौहर जब उसे बिमारियों में मुब्तला देखता है तो उस बीवी को छोड़कर दूसरी शादी करने की बातें करता है। और ये ऐसी बात है कि बीवी कल मरनेवाली हो तो आज ही मर जाएगी।

पढ़ानेवाले जिस क़दर चाहें तलबा को उनकी कोताहियों पर सज़ा दें। उनके लिए ना कोई शरई ह़द है और ना किसी की तरफ से कोई पाबंदी, गुस्सा जब तक ठंड़ा ना हो जाए, सज़ा पूरी नहीं होती। मुझ से एक नौजवान मुफ़्ती साह़ब ने कहा के मेरे एक उस्ताज़ क़मचियों से मुझको इतना मारा करते थे के मैं दाएं बाएं करवट नहीं सो सकता था। पूरी रात चित लेटता था। मुफ़्तीसाह़ब की बात जब मुझे याद आ जाती है तो मेरा दिल दर्द में डूब जाता है कि, अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के मेहमानों की इतनी पिटाई ! क्या नबी सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने पूरी ज़िन्दगी सह़ाबा को तालीम नहीं दी ? क्या सह़ाबा अपने शागिर्दों को तालीम नहीं देते थे ? क्या इस शोबे की रहबरी शरीअ़त में नहीं मिलती ? क्या शरीअ़त में पिटाई, सज़ा और अदब सिखाने के लिए कोई उसूल या ह़द मूतअ़य्यन नहीं है ? अगर ये बे जा गुस्सा और उसका ग़लत इस्तेमाल नहीं है तो और क्या है ? अल्लाह पाक तमाम ज़ालिमों को ज़ुल्म से रोक दे और मज़्लूमीन की मदद फरमाये। (आमीन)

चंद साल क़ब्ल पाकिस्तान की छपी हुवी तोह़फ़ ए मुअ़ल्लिम नाम की एक किताब मुझे मिली। जिस में तालिब इ़ल्मों की पिटाई के सिलसिले में बहुत मुदल्लल मज़ामीन थे। मैंने उ़लमा से मशवरा करके उसे छपवाया। और इसकी कोशिश की के जहाँ तक हो सके उस किताब को मदारिस व मकातिब में पहुँचा दिया जाए। क़रीब के एक मक्तब में जब ये किताब पहुंची तो ज़ाती दुश्मनी रखने वाले एक उस्ताज़ ने कहा के अब तो मैं और भी पिटाई करूँगा। और सिर्फ कहा ही नहीं बल्के करके बताया। मोह़ल्ले के दो यतीम बच्चे, एक बड़ा जो कहीं काम पर जाया करता था औऱ अपने छोटे भाई को मक्तब में पढने के लिए छोड़ जाता। वो उस्ताज़ पहले भी उस यतीम बच्चे की पिटाई किया करते थे और अब तो सारा गुस्सा उसी पर उतरता।
मरने के बाद ह़िसाब किताब होगा। बे सिंग वाली बकरी को सिंग वाली बकरी ने मारा होगा तो उसका भी ह़िसाब होगा। मीज़ाने अ़द्ल क़ाएम होगा। क्यों मारा ..... कितना मारा ..... कैसे मारा ..... कहाँ मारा ..... किस निय्यत से मारा, कहाँ का गुस्सा कहाँ उतारा .....? अल्लाह बाख़बर को सब ख़बर है।
ज़ालिम को कभी खुदा नहीं मिला करता। यहाँ की तावीलें कल क़यामत के मैंदान में सब धरी रह जाएंगी।

"किसी के बनाने में ख़ूद उजड़ गए"

"किसी के बनाने में" इसलिए लिखा गया कि यहाँ तो जवाब दे देंगे कि वो पढ़ता नहीं था, इसलिए मारा। अगर इसी जवाब से आख़िरत में छुटकारा पा जाएंगे तो और मारिए। कोई बच्चा नहीं पढ़ता तो उसके वालिदैन को बुलाकर उनके ह़वाले कर देना चाहिए के आप का बच्चा नहीं पढ़ता। या एहतेमाम वालों के ह़वाले कर देना चाहिए कि ये पढता नहीं। कल इम्तेह़ान में नाकाम हो तो ज़िम्मेदारी मेरी नहीं। मैं इसपर बेजा सख़्ती करके अपनी आख़िरत बिगाड़ना नहीं चाहता।
एक मदरसे में सबक़ याद ना होने की वजह से, उस्ताज़ ने तालिबे इ़ल्म को जून की गर्मी में धूप में खड़ा कर दिया। आधे पौने घंटे के बाद, धूप की ताब ना लाकर बच्चा वहीं गिर पड़ा। कुछ देर बेहोशी जैसी रही। लड़कों ने उठाया और पानी पिलाया, कुछ देर के बाद लड़के को होश आ गया; मगर उस्ताज़ को अब भी होश नहीं आया। तलबा से कहने लगे के उस्ताज़ की मार बदन के जिस ह़िस्से पर लग जाए, वहाँ जहन्नम की आग ह़राम हो जाती है। उस्ताज़ की मार और सज़ा को कभी भी बुरा नहीं समझना चाहिए, उस्ताज़ की मार ऐसी होती है जैसे खेती के लिए पानी। (क्या उस्ताज़े मुह़्तरम अपनी औलाद के लिए भी ऐसी सजाएं पसंद फ़रमायेंगे) काश कि उस्ताज़ के ज़ेहन में सज़ा की अहमिय्यत के साथ साथ शरीअ़त की भी कुछ

अहमिय्यत होती ! ये मज़्मून लिखा ही जा रहा था के एक दुखयारे बाप ने बतलाया कि मेरे बच्चे को उस्ताज़ ने इतना मारा कि उसकी दाहनी रान काली हो गई, वो दाहनी करवट सो नहीं सकता था। क्या दीन की तालीम के नाम पर ऐसे मज़ालिम के जवाज़ की कोई सूरत हो सकती हैं ?
एक और वाक़िआ सुनिए ! मदरसे के एक तालिबे इल्म ने अपने साथी को बतलाया कि क़ारी साहब तुम पर बहुत नाराज़ हैं। पूछा क्यों ? क्या बात है ? उसने जवाब दिया कि उनका कपड़ा तुम ने साफ नहीं धोया था। उसने कहा कि मेरे पास साबुन नहीं था, और पैसे भी नहीं थे कि कपड़े धोने का साबुन खरीदूं, इसलिए मैंने अपने नहाने के साबुन से ही उनके कपड़े धो दिए। और इसीलिए ठीक से साफ़ भी नहीं हुए और मेरा साबुन भी ख़त्म हो गया। इस जुमा को मैंने बग़ैर साबुन के ही गुस्ल किया। कुछ ही देर के बाद उस उस्ताज़ और तालिबे इल्म का आमना सामना हो गया, उस्ताज़ ने कहा : क्यों ! तूने कपड़ा धोया भी था या वैसे ही प्रेस करके रख दिया था ? लड़के ने डर और ख़ौफ के आलम में साबुन का उज़्र करना चाहा, मगर डर की वजह से अपनी बात ना कह सका। उस्ताज़ उसको जिस क़दर बुरा भला कह सकते थे, सब कुछ कह दिया और गुस्से में कहने लगे तू ये समझता है कि साफ़ नहीं धोएगा तो किसी और से धुलवा लूँगा ? अब ये बात अच्छी तरह याद कर ले के जब तक तू यहाँ रहेगा, तुझे ही मेरे कपड़े धोने होंगे, और उसी तरह साफ़ धोएगा जैसा मैं पहनता हूँ, आई बात समझ में ? भूल गया कि पिछले हफ्ते कैसी मार पड़ी थी ? अब भी पीठ दुखती होगी, आज छोड़ देता हूँ। (गोया बड़ा एहसान किया)

गुस्सा ...... गुस्सा ..... गुस्स्सा

ये है दास्तान दीनदार तबक़े में गुस्से की ! और अगर मक्तब, मदरसों का सर्वे करके ऐसे वाक़िआत लिखे जाएं तो हज़ारों सफ़हात भी कम पड़ जाएंगे। मुमकिन है कि मेरी इन बातों पर बाज़ लोगों को गुस्सा आ जाए के दीनदार तबकों की ऐसी कमियां नहीं लिखनी चाहिए। शायद वो समझ रहें हो के आम लोग इन सब बातों को नहीं समझ रहें है, ऐसा हरगिज़ नही है, इन्हीं बातों का तो मातम कर रहा हूँ कि इसी वजह से कितने बच्चे मदरसों में पढ़ने से रह गएं। मैं ख़ूद भी अवाम में से हूँ, इसलिए अवाम की बातें जानता हूँ।
फिर अवाम में बे जा गुस्से का आलम ये है कि मैंने एक दफ़ा बयान में कहा के रमज़ानुल मुबारक में खाने पीने के बहुत सारे आयटम बनाने के बजाए ऐसी चंद ताक़त पैदा करनेवाले खाने की चीजें बना ली जाएं, जिस से जिस्म को कुव्वत भी पहुँचेगी और औरतें भी मशक़्क़त से बच जाएंगी। उनका वक़्त भी बचेगा, जिस वक़्त

को वो क़ुरआने करीम की तिलावत और ज़िक्र व अज़्कार और दूसरे आमाल में लगा लेंगी। भजिये (पकोड़े), समोसे कभी कभी बना लें रोज़ रोज़ उसकी क्या ज़रूरत?
ये सुनकर एक साहब को बड़ा गुस्सा आया और फरमाने लगे के ख़ूद के घर बीसियों आयटम होते होंगे, ख़ूद तो खाते हैं और दूसरों को मना करते हैं। भला बताएं ये भी कोई गुस्से की जगह थी ? अगर वो भजिये, समोसे के आशिक़ हैं तो खाते रहते। इस में गुस्से की क्या बात थी ? बस बात सिर्फ ये है के हर बात में

गुस्सा ..... गुस्सा ..... गुस्स्सा

जिन लोगों को ग़ुस्से की आदत होती है वो अकेले भी रहते हैं तो गुस्से में रहते हैं। रास्ता ख़राब हो तो गुस्सा ..... ट्रैफिक जाम हो तो गुस्सा ..... लंबे वक़्फे के सिग्नल पर गुस्सा, ट्रैफिक पुलिस पर गुस्सा ..... किसी गाड़ी वाले से साइड मांगी और साइड नहीं दी तो गुस्सा ..... और गुस्से में हॉर्न बजाए जा रहें हैं और लाइट पर लाइट मारे चले जा रहें हैं। मुसलसल हॉर्न और लाइट की वजह से जिस से साइड मांगी थी अब उसको गुस्सा आना शुरू हुवा।
उसने खिड़की के बाहर हाथ निकाला और ऊपर की तरफ इशारा किया के बहुत जल्दी है तो उड़कर चला जा। नहीं देता साइड, देखता हूँ तू क्या करता है ?
बाज़ साइड नहीं देते और उनका शीशा भी बंद होता है तो अंदर से आवाज़ लगाते है कि नहीं देता साइड, जा !
हेवी गाड़ी चलाने वाला राइट से चलता है, उसके पीछे से छोटी गाडी वाला गुस्से में कहना शुरू करता है कि " अरे इससे किस ने कह दिया राइट से चलने के लिए, इसको तो लेफ्ट साइड में चलना चाहिए, "ना जाता है ना जाने देता है "। अब बराबर में बैठा दोस्त कहता है क्या करे रोड पर चलने का क़ानून तो मालूम नहीं, रिश्वत देकर लाएसंस ले लिया है। गाड़ी चलाने वाले ने कहा के हाँ यार रिश्वत ने सारे देश का कबाड़ा कर दिया है। अभी तुम ने ख़बर सुनी क्या ? शैम्पू से दूध बना रहें हैं,एक लिटर शैम्पू का दस लीटर दूध, पकड़े गए, रिश्वत दी, छूट गए, अब पहले से ज़्यादा ढिटाई से बना रहें हैं। हफ्ता तै हो गया और अब ये नंबर एक का धंदा हो गया।
अभी ये दोनों गुस्से ही में थे कि एक स्कूटर वाले ने ओवरटेक किया , दोनों टकराते टकराते बचे। गाड़ी वाले ने स्पीड बढाई, स्कूटर वाले के बराबर पहूंचा, जल्दी से काँच उतारा और कहा ओ ..... अभी टकरा जाता तो ! ..... स्कूटर वाले को भी गुस्सा आया, उसने कहा तुझको गाड़ी चलाना आता है क्या ? दोनों गुस्से में भरी आँखों से एक दूसरे को देखते रहे। ये तो अच्छा है कि यहाँ बम्बई में किसी के पास टाइम नहीं है

इसलिए जल्दी से आगे बढ़ गए। कुछ दूर तक गाड़ी में बैठे हुए स्कूटर वाले को बुरा भला कहते रहे और अपना गुस्सा उतारते रहे और स्कूटर वाला हवा ही में गालियाँ बकता चला गया। सब एक दूसरे पर गुस्सा ..... ग़लती किसी की नहीं ..... मगर हर एक को हर एक पर गुस्सा।

गुस्सा .....गुस्सा ..... गुस्स्सा

कुछ दूर तक गाड़ी में बैठे हुए दो आदमी आपस में बात कर रहे हैं कि "बरसाती कीड़ों की तरह जब से रिक्शावाले रोड पर आए रोड पर चलना ही मुश्किल हो गया"। राइट से लेफ्ट जाना, लेफ्ट से राइट जाना और कोई सिग्नल ना देना। इतने में अचानक आगे वाले रिक्शा ने ब्रेक मारा, गाड़ी टकराने से बच गई, ये दोनों उतर कर रिक्शा वाले के पास गए, ऐ ..... क्या करता है ! अचानक ब्रेक मारता है ? अभी एक्सिडंट हो जाता तो ? रिक्शा वाले ने कहा ! साहब ! पैसेंजर ने कहा के रोक दो तो मैंने रोक दिया। अबे ..... तुझे आगे बढाकर साइड लगाना चाहिए था ना ! पास से गुज़रते हुए कुछ लोगों ने गाड़ी वालों से कहा साहब ! रोड पर तो ये होता ही रहता है। कहाँ तक समझाएंगे, किस किस पर गुस्सा करेंगे ? गाड़ीवाले अपनी गाड़ी में बैठ गए, चलते रहें। गोवंडी शिवाजी नगर का सिग्नल आया। हरा सिग्नल है लेकिन ये जा नहीं सकते, क्योंके रिक्शा वाले सिग्नल तोड़ कर तेज़ी से भागे जा रहे हैं, एक बोला सब्र कर यार, कहाँ तक गुस्सा करेगा। ये पुलिस वालों को हफ्ता देते हैं, इसलिए उनको कोई पुलिस वाला कुछ बोलता नहीं। गुस्से में गालियाँ देते हुए सिग्नल क्रॅास किया और आगे बढ़ गए।

गुस्सा ..... गुस्सा ..... गुस्स्सा

फज्र की अज़ान सुन कर आँख खुली, जल्दी से उठे, सिरहाने मिस्वाक के लिए हाथ बढ़ाया तो मिस्वाक नहीं, ज़ोर से आवाज़ लगाई, अरे ! मिस्वाक कहाँ चली गई ? आज वैसे भी देर से नींद खुली है, अज़ान भी हो चुकी है इधर उधर निगाह दौड़ाई, नज़र नहीं आई तो दोबारा कहा, अरे ! सुन रही हो ! मिस्वाक कहाँ चली गई ? बीवी किचन में थी, चूल्हा जल रहा था, पुराने फ्रीज से आवाज़ आ रही थी, ऐक्ज़ॉस्ट फैन भी शोर मचा रहा था, शोर की वजह से बीवी आवाज़ सुन ना सकी, शौहर ने दूसरी मर्तबा गुस्से के साथ तेज़ आवाज़ में कहा, अरे ! कहाँ चली गई ? सुनती क्यों नहीं ? मेरी मिस्वाक कहाँ चली गई ? बीवी ने कहा मुझे क्या पता ? जहाँ रखते हैं वहीं होगी। गुस्सा और तेज़ हो गया, और ज़ोर से कहा, यहाँ होती तो तुम से क्यों पूछता ? ये सुन कर बीवी ने किचन का काम छोड़ा और जाकर बाथरूम में देखा तो मिस्वाक वहाँ

मौजूद थी । कहा कि मिस्वाक तो यहाँ बाथरूम में रखी है। मिस्वाक मिल गई लेकिन गुस्से का असर बाक़ी रहा, जल्दी जल्दी वुज़ू बनाया और घर से बाहर निकले। ये तो हुवा नमाज़ी शौहर का बीवी पर गुस्से का एक नमूना। जो बज़ाहिर सुन्नतों का इस क़दर एहतेमाम करता है कि सुन्नत के एहतेमाम में मिस्वाक सिरहाने रखता है, मगर गुस्से का इस क़दर शिकार है कि सुबह होते ही बीवी पर बे जा गुस्सा करके हराम काम करता है।

गुस्सा ..... गुस्सा ..... गुस्स्सा

एक साहब जो पक्के नमाज़ी और तकबीरे ऊला के भी पाबन्द हैं, फ़ज्र की नमाज़ के लिए घर से निकले। उनके फ़्लैट के और उनके दाएं बाएं फ़्लैट के दरवाज़े क़रीब क़रीब हैं। इसलिए एक दूसरे के चप्पल, एक दूसरे के दरवाज़े के सामने पहुँच जाते हैं, बाहर निकलते ही पड़ोसियों के कुछ चप्पल उनके दरवाज़े के सामने नज़र आएं। चप्पलों पर निगाह पड़ते ही आग बगोला हो गए, हवा में हाथ हिला हिला कर कहने लगे, ये लोग कुछ समझते ही नहीं, अपने चप्पल मेरे घर के सामने उतारते हैं, क्या रोज़ रोज़ का दस्तूर बनाकर रखा है ? सुबह के सन्नाटे में आवाज़ घर के अंदर बीवी तक पहुँच गई, बीवी अपने नमाज़ी शौहर के गुस्से से वाक़िफ़ थी, घबराकर बाहर निकली कि खुदा जाने उन्हों ने किस से झगड़ा शुरू कर दिया, बीवी की तरफ पलट कर बोले " ये लोग ऐसे मानने वाले नहीं हैं एक थैली लाओ ! मैं सारे चप्पल भरू और कचरे के ढ़ेर में फेंक दूँ। बीवी ने कहा आप शरीफ आदमी हैं, हालांके वो खूब जानती है कि कितने शरीफ हैं। हर वक़्त गुस्सा ..... क़दम क़दम पर गुस्सा।

गुस्सा ..... गुस्सा ..... गुस्स्सा

एक ह़ाजी साह़ब सुबह़ की नमाज़ के लिए गलियां क्रॉस करते हुए रोड पर पहुंचे, मस्जिद रोड के दूसरी तरफ थी। सर्दी के दिनों में फज्र की नमाज़ देर में होती है, जमात का वक़्त छे चालीस था, और बम्बई जैसे शहर में तो छे चालीस पर अच्छी ख़ासी चहल पहल शुरू हो जाती है। अपने अपने बच्चों को स्कूल पहुँचाने वाले और दूसरी ज़रूरिय्यात के लिए लोग पैदल और गाड़ियों के ज़रिये एक साथ सड़कों पर आ जाते हैं, ट्रैफिक बढ़ जाती है, हर आदमी जल्दी में होता है, हाजी साह़ब को भी जल्दी थी, इतने में एक नमाज़ी और आ गए, उन्हें भी मस्जिद जाना था, गाड़ियाँ रुक नहीं रही थी। दोनों नमाज़ियों को गुस्सा आ गया कहने लगे : इतनी सुबह़ सुबह़ ..... इतनी गाड़ियाँ ..... ? ह़द हो गई .....? रोड़ क्रॉस करना भी मुश्किल हो गया है। एक

ज़माना था के बड़े मुश्किल से यहाँ कोई गाड़ी नज़र आती थी, दूसरे साहब बोले ! अरे हाजी साहब ! जब से गाड़ियाँ लोन पर मिलने लगीं, तब से तो रोड़ पर गाड़ियाँ ही गाड़ियाँ नज़र आने लगीं। घर में खाने को हो न हो ..... गाड़ी ज़रूर चाहिए।
दुसरों पर तंज़ और हिक़ारत भरे लेह्जे और जज़्बात के साथ दोनों नमाज़ी मस्जिद के दरवाज़े तक पहुँच गए।

गुस्सा ..... गुस्सा ..... गुस्स्सा

और सुनिए, मस्जिद के बाहर एक साहब की दूध की दुकान है, फज्र की नमाज़ से पहले मस्जिद में दाखिल हुए और तेज़ी के साथ इस्तिंजा ख़ाने की तरफ बढ़े, वहाँ देखा तो लंबी लाइन लगी हुई है। लंबी लाइन देखते ही उन्हें तेज़ गुस्सा आया, ज़ोर ज़ोर से कहने लगे : जिन का यहाँ घर है वो अपने घर से फारिग़ होकर क्यों नहीं आते ? यहाँ क्या लाइन बढ़ाते हैं। ये सुनते ही लाइन में खड़े एक साहब को उन पर गुस्सा आ गया : क्या घर में दस टॉइलेट होते है क्या ? घर के सारे लोग नमाज़ के लिए उठते हैं और आज कल तो बच्चों के स्कूल का टाइम भी ऐसा है, घर के सारे लोगों को फारिग़ होना होता है, यहाँ नहीं आएंगे तो कहाँ जायेंगे ? गुस्से में कुछ और कहा सुना हुवा आवाज़ बुलंद हुई, वुज़ू बनाते हुए लोग भी उठ कर आ गए कि क्या हो रहा है। इतने में ट्रस्टी साहब जो मस्जिद की सीढ़ियाँ चढ़ रहे थे वो भी पलट आए, क्या हो रहा है, क्या हो रहा है ? ट्रस्टी साहब के पूछने पर एक साहब जो भाई टाइप के हैं, ट्रस्टी पर बरस पड़े, मैं आप से कितनी बार कह चुका हूँ कि ये टॉइलेट पन्दरह साल पहले बने थे, जिस वक़्त आबादी बहुत कम थी, मुसलमानों के ना इतने मकान थे ना दुकानें, अब आबादी इतनी बढ़ चुकी और तब्लीग़ वालो की मेहनत से नमाज़ियों की तादाद कितनी बढ़ गई, क्या मैं इस से पहले भी बार बार नहीं कह चुका हूँ कि दस टॉइलेट और बनवा दीजिए, मस्जिद में जगह भी है और फंड भी, और आप हैं कि सुनने को तैयार नहीं ! ये सारा फसाद आप की वजह से हो रहा है। ये सुनते ही नमाज़ी ट्रस्टी को गुस्सा आ गया, वो भड़क उठे, कहने लगे : क्या मस्जिद में म्युन्सिपल्टी का शौचालय बनाना है ? लोग अपने घरों से फारिग़ होकर क्यों नहीं आते ? दूसरे साहब बोले कि ट्रस्टी साहब ! आप के पाँच बच्चे हैं और पाँचों फ़ॉरेन में रहते हैं, और इतने बड़े फ़्लॅट में तो सिर्फ आप मियाँ बीवी ही रहते हैं ना ! आप तो कहेंगे ही के सब को घर से फारिग़ होकर आन चाहिए। अब क्या पूछना था, एक मुद्दत से गुस्से में भरे हुए नमाज़ी मौक़े की तलाश में थे और ट्रस्टी को कुछ कह नहीं पा रहे थे, आज सब को मौक़ा मिल गया, एक ने ज़ोर से कहा : ट्रस्टी लोगों को तो मस्जिद ही में फारिग़ होना

चाहिए ताके पता चले कि टाइलेट में कितनी गन्दगी है, उसमें बैठना ही मुश्किल होता है। ट्रस्टी साहब उसकी तरफ पलट गए : पाख़ाने में पाख़ाना नहीं होगा तो और क्या होगा ? क्या डाइनिंग रूम है ? एक संजीदा समझदार आदमी ने जिस को गुस्सा तो था ; लेकिन गुस्से के नुक़सानात को जानता था, इसलिए उसने ट्रस्टी साहब को बड़े प्यार से पूछा, क्या आप के घर के टाइलेट में ऐसी ही गन्दगी भरी हुई है जैसा यहाँ मस्जिद के टाइलेट में है ? ट्रस्टी साहब आप इतना ही सोच लेते कि मस्जिद अल्लाह का घर है उसकी सफ़ाई अपने घर से ज़्यादा होनी चाहिए।अब उस भाई टाइप के आदमी ने भी ज़ोर से कहा :आप से नहीं होता तो आप ज़िम्मेदारी छोड़ दीजिए ना ..... हम मस्जिद की साफ़ सफ़ाई करके बता देंगे के सफ़ाई किस का नाम है। किसी ने पीछे से आहिस्ता से कहा के ट्रस्टी साहब तो हाथ की सफ़ाई में लगे हुए है। (वाज़ेह रहे के मस्जिद की आमदनी बहुत ज़्यादा है) लाइन में खड़े एक साहब, जो अब तक ख़ामोश थे, सब को गुस्से में देख कर उनको भी गुस्सा आ गया, उन्होंने कहा के ये लोग ना करते हैं ना करने देते हैं । इतने में पाख़ाने से फारिग़ होकर निकलने वाला एक आदमी (लगता है के इन बातों को सुन सुन कर अंदर ही पेच व ताब खा रहा था) कमरबंद बांधता हुवा बाहर निकला और बोला : इलेक्शन हुए कितने साल हो गए, दस साल से इलेक्शन नहीं हुवा है। मैं यहीं का रहनेवाला हूँ, ये तो बाहर से आए हैं, पैसों के ज़ोर पर ट्रस्टी बन गए है, अब तो हम लोग इलेक्शन करवाके रहेंगे, क्यों नमाज़ी भाइयों क्या राय है आप लोगों की ? सब लोगों ने कहा हाँ ! ज़रूर इलेक्शन होना चाहिए, गुस्से के जज़्बात से भरी हुई कुछ आवाज़ें बैतूल ख़ला के अंदर से भी आई के हाँ ज़रूर होना चाहिए। इतने में इक़ामत शुरू हो गई और सब लोग सफ़ में खड़े हो गए,गुस्से के भरपूर जज़्बात के साथ दुश्मनों से लड़ते हुए और पूरी सोच के साथ नए ट्रस्टी का इन्तेख़ाब करते हुए नमाज़ पूरी की गई।

गुस्सा .....गुस्सा ..... गुस्स्सा

सास ने अपने कमरे में बहू को आवाज़ दी ..... शहनाज़ कहाँ हो ? जल्दी आओ ! बहू किचन में थी, उसने सोचा कि दूध उबलने ही वाला है, उबल जाए तो चूल्हा बंद करके जाऊं। इतने में सास की गुस्से में भरी आवाज़ दोबारा आई, अरे सो रही हो क्या ? वहाँ गुस्से में सास उबल रही थी, और यहाँ चूल्हे पर दूध उबल रहा है। बहू ने कहा आ रही हूँ अम्मी, आ रही हूँ । (जी में कहा के मरती भी नहीं) शहनाज़ पहले से भी सास पर बहुत नाराज़ थी मगर गुस्सा उतार नहीं सकती थी, इतने में उसका छोटा बच्चा आमिर किचन में आ गया, और रोते रोते कहने लगा ! अम्मी चड्डी में पेशाब

निकल गया, उसने आमिर को एक झापड़ लगाया ..... नालायक़ कहीं का ! बताया नहीं, सास को अंदाज़ा हो गया कि बहू ने आमिर को मारा है। सास गुस्से में फट पड़ी ..... चिल्लाई शहनाज़ .....! तेरा हाथ बहुत चलने लगा है। शहनाज़ ने भी दिल ही दिल में कहा ..... बूढ़ी तेरी ज़बान बहुत तेज़ चलने लगी है। शहनाज़ को सास के रोज़ रोज़ के गुस्से और ताने याद आए , कहने लगी : ऐ अल्लाह आज शबे जुमा है तेरा वादा है कि आज के दिन तू दुआ क़बूल करता है और दिल से मांगी हुई दुआ कभी रद्द नहीं करता, मैं आज दिल लगाकर तुझसे दुआ करती हूँ के आज ही इस ज़ालिम सास को उठाकर मुझ पर और मेरी नस्लों पर रहम फरमा।
सास का बहू पर गुस्सा ..... बहू का सास पर गुस्सा

गुस्सा ..... गुस्सा ..... गुस्सा

एक साहब टेलीवीज़न पर मैच देखने के बहुत आशिक़ थे, मैच देखते हुए जिस टीम से उन को मुहब्बत थी वो हारने लगी तो उनका ब्लड प्रेशर हाई होने लगा, अख़ीर में जब आख़री ओवर में जीत और हार का फैसला होनेवाला था, उनकी हालत ऐसी हो गयी थी कि क़रीब था कि उनको हार्ट अटैक हो जाए। आख़री बॉल पर जब उनकी टीम हार गई तो उनके हाथ में जो मोबाइल था उसी को टेलीवीज़न पर दे मारा, टेलीवीज़न भी टूटा और मोबाइल का डिस्प्ले भी ख़राब हो गया।

गुस्सा .....गुस्सा .....गुस्सा

गुस्ल ख़ाने में गुस्ल करते हुए एक साहब अपने दुश्मन के तसव्वुर में ऐसा डूबे के उनको ऐसा लगा उनका दुश्मन सामने ही है। उन्होंने इस तसव्वुर में ज़ोर से एक मुक्का मारा, उनका हाथ गुस्लख़ाने की दीवार से टकराया और उंगलियों की हड्डियाँ टूट गई।

गुस्सा ..... गुस्सा ..... गुस्सा

गुस्से की वबा आज इस क़द्र आम हो गई है के क्या बड़ा क्या छोटा, क्या मर्द क्या औरत, क्या बाप क्या बेटा, क्या सेठ क्या मुलाज़िम हर एक गुस्से की आग में झुलस रहा है। आपस में एक दूसरे पर गुस्सा तो दरकिनार लोगों को खुदाई क़ानून पर भी गुस्सा आने लगा।बारिश ना हो तो गुस्सा, बारिश ज़्यादा हो तो गुस्सा, धूप तेज़ हो तो गुस्सा, सर्दी ज़्यादा हो तो गुस्सा, गर्मी हो तो गुस्सा।
एक साहब ने कहा के मेरा सब काम अटक जाता है, जिस काम में भी हाथ डालता हूँ वो काम ख़राब हो जाता है, तंग आकर मैंने दो साल से नमाज़ वगैरा छोड़ दी है,

अलबत्ता अभी अल्लाह से नाराज़ नहीं हूँ।(अल इयाज़ु बिल्लाह) ग़र्ज़ गुस्से की तबाही से आज पूरा मुआशरा मुतअस्सिर है। मियाँ बीवी की मुहब्बत गुस्से की भेंट चढ़ी हुई है, वालिदैन और औलाद के दर्मियान भी इसी गुस्से की वजह से तनाव का माहोल बना हुवा है, मातहत और सरप्रस्तों के में इसी गुस्से की वजह से नफरत की आग भड़क रही है। और हद तो ये है के दीनी मर्कज़ और तालीमी इदारे भी उस से महफूज़ नहीं रह सके। गुस्से के आदी लोगों से उनके माँ बाप भी महफूज़ नहीं। जिस माँ के क़दमों के नीचे जन्नत की ख़बर दी गई है और जिस बाप को जन्नत का दरवाज़ा बताया गया है, बुढ़ापे में बे सहारा हो जाने के बाद और अपनी जवानी को अपनी औलाद की कामयाबी के लिए मेहनत व मशक्क़त में घुला देने के बाद, हर लम्हे वालिदैन को ये डर लगा रहता है के शायद उनकी कोई बात उनकी औलाद को बुरी ना लग जाए, और ये हम पर बरस ना पड़ें, इसलिए उन्हें अपनी किसी ज़रूरत के इज़्हार के लिए भी पहले कई बार सोचना पड़ता है कि अपनी फुलां ज़रूरत बेटे के सामने रखी जाए या ना रखी जाए ..... और कही भी जाए तो किस अंदाज़ से कही जाए कि कहीं साहबजादे को बुरा ना लग जाए।

मैं आप को एक ऐसा वाक़ेआ सुनाऊं जिस को सुन कर आप को बहुत हैरत होगी और आप शायद ये सोचेंगे कि ये कोई मन घड़त बात है जिस को मौज़ूअ की मुनासबत से घड़ लिया गया है, जिस का हक़ीक़त से कोई तअल्लुक़ नहीं, आप जो चाहे समझे ; वाक़ेआ तो वैसा ही है जैसा मैं कह रहा हूँ। एक साहब जिन से मेरी मुलाक़ात, जहाँ तक याद पड़ता है सन १९७५ ई. से है मुझसे उमर में बड़े है और अभी ज़िंदा भी हैं, उस वक़्त भी तहज्जुद पढ़ते थे, जमाअत और बुज़ुर्गों के पास भी जाना होता था और हर वक़्त दूसरों के काम आने की फ़िक्र में रहा करते थे। उनकी वजह से ना जाने कितने लोग नमाज़ी बन गए। उनकी मदद से ना जाने कितने हाफिज़ और आलिम बन गए। घर से बाहर उनकी मुलाक़ात किसी से होती तो हर एक की ज़बान पर ये बात होती कि कितना बा अख़्लाक़ आदमी है, लेकिन जब उन्हीं के बारे में उनकी बीवी से पूछा जाए कि तुम्हारे शौहर कैसे हैं ? तो शायद शौहर का तज़्किरा सुनते ही वो सहम जाए। बीवी तो दरकिनार उनके गुस्से का आलम ये है कि एक दिन मुझसे कहने लगे आज तो मैं मेरी माँ को मारता मगर छोड़ दिया। एक दफ़ा एक आलिम जिनका शुमार बुज़ुर्गों में होता है, उनसे मुलाक़ात करके आए,वहाँ किसी मामले पर कोई बात हुई और बात कुछ बढ़ गई, वहाँ से उठ कर चले तो रास्ते में मुझसे मुलाक़ात हो गई, कहने लगे आज तो उनको छोड़ दिया वरना बहुत मारता ..... (अल इयाज़ु बिल्लाह) उनके बेटे से मुलाक़ात हुई तो कहने लगे के अब्बा-अम्मी की

ज़िन्दगी को देख कर तो मैंने तै कर लिया है के शादी ही नहीं करूँगा। मैंने उनको समझाया कि घर में किस तरह़ रहा जाता है, और झगड़ों से पाक घर किस तरह़ बनता है, इसको सुन कर वो शादी पर आमादा हुए और शादी के कुछ दिनों बाद तक वो मुसलसल मुलाक़ात करते रहें और मौक़ा बमौक़ा मैं उनको ऐसी बातें बताता रहा जिन पर अ़मल करके घरेलू ज़िन्दगी को गुस्से से पाक किया जा सकता है । कुछ ही दिनों के बाद वो कहने लगे कि मेरा घर तो चैन व सुकून का गेहवारा है। अल्लाह आप को जज़ा ए खैर दे।

बाप का दिल हर वक़्त गुस्से में जल रहा है और जली कटी बातों से माँ का कलेजा छलनी हो रहा है। जिसे देख कर बेटा शादी से घबरा रहा है, ये सब गुस्से का नतीजा है

गुस्सा ..... गुस्सा ..... गुस्सा

अगर इन्सान बज़ाहिर दीनदार हो, दीन की ख़िदमत भी कर रहा हो और अल्लाहवालों से उसके तअ़ल्लुक़ात भी हों और ज़िक्रुल्लाह में भी लगा हो, मगर वो ख़ुद किसी हराम काम को बग़ैर तौबा के मुसलसल कर रहा हो तो ये एक ख़तरनाक रूहानी बीमारी है, जिस के होते हुए ऊपर लिखी हुई बातों का कोई नफा नहीं हो सकता, बल्के मर्ज़ और बढ़ता जाता है। इसलिए ज़िक्रुल्लाह से नफा हासिल करने के लिए गुनाहों से बचना ज़रूरी है। इसी बात को ह़ज़रत मुजद्दिदे अल्फे सानी रह़. फरमाते है कि ह़ुकमा के नज़दीक मुक़र्रर है कि मरीज़ जब तक बीमारियों से तन्दुरुस्त ना हो जाए ;कोई ग़िज़ा उसे फाएदा नहीं देती। अगरचे मुर्ग़े बिरयां हो, बल्के ग़िज़ा ऐसी सूरत में मर्ज़ को बढ़ा देती है। इसी लिए ह़ुकमा पहले उस मर्ज़ को दूर करने की फ़िक्र करते हैं, फिर उसके बाद ग़िज़ाओं के साथ आहिस्ता आहिस्ता उसको असली कुव्वत की तरफ लाते हैं। पस आदमी जब तक मर्ज़े क़ल्बी (मसलन तकब्बुर, गुस्सा वगैरा) में मुब्तला है ; कोई इ़बादत व ताअ़त उसको फ़ाएदा नहीं देती, बल्के उसके लिए मुज़िर है।

“रुब्ब तालिं लिल्कुरआनि वल्कुरआनु यलअ़नुहू”

कि बहुत से लोग कुरआन इस तरह़ पढ़ते हैं कि कुरआन उन पर लानत करता है। (इर्शादाते मुजद्दिदे अल्फे सानी रह़.) यही मज़्मून ह़ज़रत मौलाना क़ारी सिद्दीक़ साह़ब रह़. कि बयान के एक इक़्तेबास से मुलाह़ज़ा फरमाइए, जो ह़ज़रत ने बारा मूला के तब्लीग़ी मर्कज़ मस्जिदुर्रशाद में तब्लीग़ी साथियों और ज़िम्मेदारों को मुख़ातब करके फरमाया था। (जिस को माहनामा अन्नूर, बांडीपूरा, कश्मीर ने अपने ख़ुसूसी शुमारे सादिक़ीन नंबर के सफ़ह़ा १५८ पर लिखा है): “मेरे भाइयों ! अगर आदमी अपने अंदर तब्दीली पैदा नहीं करता और अच्छे आमाल में किसी दर्जे में लगता है

और अच्छी बात भी कहता है तो उसके अंदर गिज़ा भी वैसी ही बनती है। उसकी वो बात उसी की गिज़ा बनेगी जो वो अमल करता है। बुज़ुर्गों ने लिखा है के आदमी ज़िक्र करता है और अख़्लाक़ उसके ठीक नहीं है तो वो ज़िक्र बदअख़्लाक़ी की गिज़ा बनेगा। जिन मआसी के अंदर लगा हुवा है, उस ज़िक्र से उन मआसी को तक़्वियत पहुँचेगी, गुनाह करता है तो गुनाह के अंदर और ज़्यादा ताक़त पैदा होगी। और अच्छा अमल करता है तो उस अमल के अंदर ताक़त पैदा होगी। गिज़ा का काम है ताक़त बनाना, ताक़त पहुँचाना"।
(माहनामा अन्नूर, सादिकीन नंबर स. १५)
सहाबा ए किराम रज़ि. की सीरत से मालूम होता है कि ज़माना ए जाहिलिय्यत में गुस्सा उनकी घुट्टी में पड़ा हुवा था। उनके दर्मियान मामूली-मामूली बातों पर तलवारें निकल जाती थीं, और नस्लों तक उस गुस्से और दुश्मनी की आग भड़कती रहती थी, मगर जब उन्हों ने अल्लाह के नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की सुहबत इख़्तियार फरमाई और अपनी अख़्लाक़ी ख़ामियों की इस्लाह का सिलसिला शुरू किया तो रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने उनको गुस्से की हलाकतों से आगाह किया और उससे बचने की ताकीद फरमाई और उन्हें इस हक़ीक़त से आगाह किया कि जो इन्सान दुनिया में गुस्से से ना बचे वो आख़िरत में अल्लाह रब्बुल इज़्ज़त के ग़ज़ब से नहीं बच सकता। फिर नतीजा ये हुवा कि सहाबा की अदावत और दुश्मनियाँ उख़ुव्वत व मुहब्बत में तब्दील हो गईं। नफ्स के लिए गुस्सा करने वाले, नफ्स के ख़िलाफ गुस्सा करने वाले बन गए। किसी की तेज़ निगाह भी बर्दाशत ना करने वाले दूसरों के लिए अपनी जान व माल ; बल्के जज़्बात की कुर्बानी देने वाले बन गए।

"ख़ूद ना थे जो राह पर औरों के हादी बन गए"
"क्या नज़र थी जिसने मुर्दों को मसीहा कर दिया"

गुस्से की तबाहियों को मैंने ख़ूद बहुत क़रीब से देखा है। जब मैंने नफ्स के तज़्किये के लिए अपने शेखे अव्वल हज़रत मौलाना अब्दुल हलीम साहब नव्वरल्लाहू मर्क़दहू से रुजूअ किया तो सब से पहले गुस्से का इलाज ही मालूम किया। चुनांचे मुझे तजरबा हुवा कि ये मर्ज़ निहायत शदीद है और उसके जरासीम बहुत मुश्किल से क़ाबू में आते है। उन के अस्बाब पर बहुत कड़ी नज़र रखने की ज़रूरत पेश आती है। नफ्स के चोर दरवाज़ों पर बहुत बेदार मग़्ज़ी के साथ चौकीदारी करनी पड़ती है और मुसलसल किसी साहिबे दिल से राब्ता क़ाएमरखना पड़ता है, तब कहीं जाके ये मर्ज़ क़ाबू में आता है। और अगर गुस्से के इलाज से ग़फ़लत बरती गयी तो उस से उठने

वाले शोले दूसरी तमाम इ़बादात के अज्र व सवाब को भी ख़ाकेस्तर कर देते हैं। वजह इसकी ये है कि गुस्से से निकलने वालीं तमाम शाखें हुकूकुल इ़बाद से तअ़ल्लुक़ रखती हैं और हुकूकुल इ़बाद के मुआमले में ग़फ़लत बरतने वालों की क़यामत के दिन ऐसी बुरी हालत होगी कि बस अल्लाह की पनाह ! मैंदाने महशर में मीज़ाने अ़द्ल क़ाएम किया जाएगा और मीज़ान के एक पलड़े में कुसूर और दूसरे पलड़े में उसका रद्दे अ़मल रखा जाएगा इस तौर पर कि .....बीवी की कोताहियाँ एक तरफ होंगी ..... और शौहर का गुस्सा और इ़ताब दूसरी तरफ़ नोकरों की कोताहियाँ एक तरफ होंगी ..... और आक़ाओं की डांट डपट दूसरी तरफ मातहतों की गलतियाँ एक तरफ होगी ..... और सर परस्तों की मार पीट दूसरी तरफ तलबा के कुसूर एक तरफ होंगे और पढ़ानेवाले की सख़्ती और सज़ाएं दूसरी तरफ वो दिन महशर का होगा, और फ़ैसला ख़ालिक़े काएनात के सामने किया जाएगा फिर हर एक को अपने अ़मल का पूरा पूरा बदला दिया जाएगा, वो दिन ऐसा होगा के मियाँ बीवी, हाकिम व महकूम और उस्ताज़-शागिर्द के दर्मियान अ़द्ल व इंसाफ का तो क्या कहना ; जानवरों को भी उस वक़्त तक मिटटी में नहीं मिलाया जाएगा जब तक उनके दर्मियान अ़दल व इन्साफ का मुआ़मला ना कर दिया जाए।

वहाँ बहुत से लोग नेकियों का पहाड़ लेकर हाज़िर होंगे; मगर बन्दों पर ज़्यादती करने की वजह से उनकी सारी नेकियाँ दूसरों के हवाले कर दी जाएंगी, और उनको घसीट कर जहन्नम में फ़ेंक दिया जाएगा। अल्लाह के नबी सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने ऐसे ही लोगों को उम्मत का हक़ीक़ी मुफ्लिस क़रार दिया है। अल्लाहुम्महफ़ज़्नाहु मिन्हु

गुस्से की इन्हीं तबाहियों के पेशे नज़र कई बार दिल में ये तक़ाज़ा हुवा कि उसकी तबाही का मज़ीद इस्तेह्ज़ार ख़ूद अपने दिल में पैदा करना और लोगों को उसकी हलाकतों से आगाह करना और जो वाकिफ़ हैं उन्हें बतलाना वक़्त की अहम् ज़रूरत है। कई साल पहले भी इस मौज़ूअ़ पर इतवार की हफ्ता वारी मज्लिस में बयानात हुए थे, फिर गुज़िश्ता नौ मज्लिसों में लगातार इसी मौज़ूअ़ पर गुफ्तगू की गई। चुंकि मैं बयान अपने फायदे कि नियत से करता हूँ इसलिए मुझे इन बयानात से काफ़ी नफा हुवा। और मज्लिस में हाज़िर होनेवाले नीज़ इंटरनेट पर बयानात सुनने वाले भी ख़बर देते रहे कि उन्हें भी बड़ा फाएदा हुवा। इधर कुछ दिनों से मेरे मुहसिन व मुआ़लिज डॉक्टर फज़ल रावत जो माहिरे नफ्सियात भी हैं, और अमराज़ की तह तक पहुँचने का अल्लाह तआ़ला ने उन्हें ख़ास मलका और सलाहियत अ़ता फरमाई है। उन्हों ने जब मुझे ख़िलाफे तबअ़ बातों पर रंजीदा होने और कुढ़ने के जिस्मानी नुक़्सानात से बार बार आगाह किया तो मेरे शेखे अव्वल की बातें फिर से ज़हन में

ताज़ा हो गई।हकीमुल उम्मत हज़रत थानवी रह. की "गुस्से का वबाल और उसका इलाज" और हज़रत मौलाना शाह वसियुल्लाह साहब नव्वरल्लाहू मर्क़दहू का रिसाला "गुस्सा और उसका इलाज" जिससे मुझे बहुत फायदा हुवा है, फिर से अ़मल की निय्यत से पढ़ा।

ये क़िताबें इस बारे में बहुत अच्छी और काम की क़िताबें हैं मगर इल्मी अंदाज़ में होने की वजह से हर एक केलिए समझना मुश्किल था।

इसलिए ज़रूरत महसूस हुई के अकाबिर की इन्हीं किताबों की रौशनी में सहल अंदाज़ में इस मौज़ूअ़ पर कुछ तफ्सीली रोशनी डाली जाए। ज़ेरे नज़र किताब इसी इरादे और ज़रूरत की तक्मील है। इस मर्ज़ पर क़ाबू पाने की कोशिशों के बावजूद जब भी अपना मुहासबा करता हूँ तो एहसास यही होता है कि इस मर्ज़ का असर काफ़ी हद तक मेरे अंदर अब भी मौजूद है, इसलिए इस किताब को मैं ख़ूद अपनी इस्लाह का ज़रिया तसव्वुर करता हूँ। और मुसलसल नौ बयानात के बाद भी जी यही चाहता है कि अपनी इस्लाह की निय्यत से इस मौज़ूअ़ पर और भी बयानात करूँ, शायद कि किताब पढने वालों और बयानात सुनने वालों के इख़्लास की बरकत से अल्लाह तआला मुझ पर मेहेरबानी फरमाकर मेरी कामिल इस्लाह फरमा दें।अल्लाह रब्बुल इज़्ज़त की बारगाह में दुआ भी करता हूँ के हमारी इस हक़ीर सी कोशिश को क़बूल फरमाए, गुस्से की तबाहियों और हर क़िस्म की हलाकतों से हमारी और उम्मत की हिफाज़त फरमाए और बिल्ख़ुसूस तमाम ज़ालिमों को ज़ुल्म से रोक दे और मज़्लूमीन की मदद फरमाए। इस किताब की जमा व तर्तीब और तज़्ईन व तबाअ़त के सिलसिले में इआनत करने वाले तमाम मुआविनीन खुसूसन अ़ज़ीज़म मुफ़्ती मुतीउ़र्रहमान सल्लमहू को दारैन की सआ़दत नसीब फरमाए। (आमीन)

शकील अहमद, पनवेल, नई बम्बई

पहला हिस़्सा: गुस्सा कुरआन व ह़दीस की रोशनी में

गुस्सा कुरआन की रौशनी में

कुरआने करीम की मूतअ़द्दिद आयात में अल्लाह सुब्ह़ानहु तअ़ाला ने गुस्से की बुराई और उस को ज़ब्त करने की फ़ज़ीलत बयान फरमाई है। सुर ए शूरा की एक आयत में गुनाहों से बचने वालों का तज़्केरा करते हुए ख़ास तौर से उन लोगों की तारीफ़ की गई है जो गुस्से की ह़ालत में (जिस पर गुस्सा आए उसको) माफ़ कर देते हैं। अल्लाह तअ़ाला का इर्शाद है:

"वल्लज़ीन यज्तनिबून कबाइरल इस्मि वल्फ़वाह़िश व इज़ा मा ग़ज़िबू हुम यग़्फिरून" (सूर ए शूरा)

और वो लोग जो कबीरा गुनाहों और बेह़याई के कामों से बचते हैं और जब गुस्से में आते हैं तो माफ़ कर देते हैं। सुर ए आले इ़मरान की एक आयत में अपने मख्सूस बन्दों की सिफ़त बयान करते हुए अल्लाह तअ़ाला ने उनकी इस खूबी को इस तरह बयान किया है :

"अल्लज़ीन युन्फिक़ून फिस्सर्राइ वज़्ज़र्राइ वल्काज़िमीनल गैज़ वल्आफीन अ़नीन्नासि वल्लाहु युह़िब्बुल मुह़सिनीन" (आले इ़म्रान)

जो लोग ख़ुशह़ाली और तंगी में (फी सबीलिल्लाह) ख़र्च करते हैं, गुस्से को पी जानेवाले हैं और लोगों से दरगुज़र करते हैं। और अल्लाह तअ़ाला नेकी करने वालों को पसंद करता है।

सूर ए तौबा में अल्लाह सुब्ह़ानहु तअ़ाला ने नबी अ़लै. को इस ह़क़ीक़त से आगाह किया है कि आप के असह़ाब जो हर वक़्त आप पर अपनी जान व माल कुर्बान कर देने के लिए तैयार रहते है, इसकी वजह क्या है ? चुनांचे अल्लाह ताअ़ाला का इर्शाद है:

"वलौ कुन्त फज़्ज़ं ग़लीज़ल क़ल्बि लन्फ़ज़्ज़ू मिन अहलिक" (आले इ़म्रान)

तर्जमा :और अगर आप तुन्दख़ू (बात बात पर गुस्सा करने वाले)और सख़्त दिल होते तो वो (सह़ाबा) आप का साथ छोड़ देते।

सह़ाबा ए किराम रज़ि. रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम से बे इन्तेहा मुह़ब्बत करते थे। ऐसी मुह़ब्बत कि ना सह़ाबा ए किराम से पहले किसी ने ऐसी मुह़ब्बत देखी और ना सुनी। अल्लाह तअ़ाला ने सह़ाबा ए किराम की जमाअ़त को शायद अपने रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम से मुह़ब्बत की मिसाल क़ाएम करने ही के लिए पैदा किया था, ताके उम्मत के लिए नबी से मुह़ब्बत का नमूना पेश किया जा सके, और सह़ाबा ए किराम ने भी उसका ह़क़ अदा कर दिया। गोया

ख़ातिमुल अंबिया सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम पर रिसालत ख़त्म और सहाबा पर इश्क़ व मुहब्बत की दास्तान ख़त्म।

हाल ही में हिरा पब्लिकेशन से एक किताब शाया हुवी है जिस का नाम है "नबी ए करीम सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम से सहाबा ए किराम की मुहब्बत के वाक़ेआत" इस किताब में सहाबा ए किराम के ऐसे वाक़ेआत लिखे हैं, जिन को पढ़कर दिल ये गवाही दिए बग़ैर नहीं रहता के सहाबा ए किराम ने नबी अ़लै.से मुहब्बत का जो नमूना पेश किया है, वो बस उन्हीं का हिस्सा था। रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के इशारों पर अपनी जान व माल और घर बार की क़ुर्बानी देना उनके लिए फ़ख़्र की बात थी।

एक सहाबी को गिरफ्तार करके क़त्ल का हुक्म दे दिया गया और क़त्ल से पहले उनसे पूछा कि क्या तुम ये बात पसंद करते हो कि तुम्हारे बदले तुम्हारे नबी को क़त्ल कर दिया जाए ? (अल इयाजु बिल्लाह) उन्हों ने बरजस्ता जवाब दिया कि मुझे ये भी गवारा नहीं कि मेरे महबूब सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम को कांटा चुभे और मैं उसके बदले में क़त्ल से बचा लिया जाऊं।

सहाबा ए किराम रज़ि. जब रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम का तज़्केरा करते तो जोशे मुहब्बत में उनके दिल की ये आवाज़ उनकी ज़बान पर आ जाती :

फ़िदाहू उम्मी व अबी

कि अल्लाह के नबी पर मेरे माँ बाप क़ुर्बान हो जाए।

सहाबा ए किराम की इस मुहब्बत को ज़ेहन में रखते हुए अल्लाह के इस फरमान को पढ़िए जिस में अल्लाह तआ़ला ने अपने नबी से ये कहा है कि :"ऐ नबी" !अगर आप ज़बान के तेज़ और दिल के सख़्त होते तो ये सहाबा हरगिज़ हरगिज़ आप के क़रीब ना रहते।

यानी आप पर जान व माल लुटाना तो दरकिनार ;आप के पास रहना भी ये लोग पसंद ना करते। इसलिए कि ज़बान की तेज़ी और दिल की सख़्ती जिस को हम दूसरे अल्फाज़ में बेजा गुस्सा कह सकते हैं, ऐसा क़बीह़ अ़मल है कि अगर बिलफ़र्ज़ रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के अंदर भी होता तो सहाबा ए किराम जैसी मुहब्बत करने वाली जमाअ़त भी रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम को छोड़ कर अलग हो जाती। दीनी इदारों के सर परस्त हज़रात और जमाअ़त के ज़िम्मेदारों के लिए ख़ुसूसन और हर मुदर्रिस और निगरां बल्के हर ईमानवाले के लिए उ़मूमन इस आयत में इबरत का बड़ा सामान मौजूद है। सच है

"निगह बुलंद, सुख़न दिलनवाज़, जाँ परसोज़"
"यही है रख़्ते सफ़र, मीरे कारवाँ के लिए"

कुरआने करीम में कई मक़ामात पर गुस्सा ज़ब्त करने वालों की तारीफ़ की गई है। एक जगह अपने ख़ास बन्दों की तारीफ़ फरमाते हुए अल्लाह सुब्हानहु व तआला फरमाते है :

"वला तस्तविल ह़सनतु वलस्सय्यिअह, इद्फ़अ बिल्लती हिय अह़सनु फइज़ल्लज़ी बैनक व बैनहू अदावतुं कअन्नहू वलिय्युं ह़मीम"

तर्जमा : और भलाई और बुराई बराबर नहीं हो सकती। तो (सख़्त कलामी का) ऐसे तरीक़े से जवाब दो जो बहुत अच्छा हो (ऐसा करने से तुम देखोगे) कि जिस में और तुम में दुश्मनी थी गोया वो तुम्हारा गर्म जोश (जिगरी) दोस्त है। इस आयत की तफ्सीर करते हुए मुफ़स्सिरे कुरआन सय्यदना इब्ने अब्बास रज़ि. बयान करते हैं कि इस से मुराद गुस्से के वक़्त सब्र करना और बुराई को माफ़ करना है। (बुख़ारी)

"वलमन सबर व ग़फर इन्न जालिक मिन अज़्मिल उमूर"

तर्जमा :और जो शख़्स सब्र करे और माफ़ कर दे, अलबत्ता ये बड़े हिम्मत के कामों में से है।

मुस्लिहुल उम्मत ह़ज़रत मौलाना शाह वसियुल्लाह साह़ब रह़.फरमाते हैं कि : क्या सालिह़ीन के लिए ये आयतें कम बशारत की हैं। अब अगर यहीं लोग इस पर अमल ना करेंगे तो कौन करेगा ? जो लोग ख़ुदा से और उसके कलाम से मुहब्बत रखते हैं, उसकी तिलावत करते हैं तो क्या इस आयत में उनके लिए कुछ इबरत का सामान नहीं है ? और क्या ये आयतें ऐसी नहीं है जिनसे नेक लोगों का गुस्सा ज़ब्त की लगाम पहन लें ? और क्या इन आयतों का मज़्मून गुस्से को ख़त्म करने के लिए काफ़ी नहीं है ?

देखिए आयत: "वलमन सबर व ग़फर इन्न जालिक मिन अज़्मिल उमूर"
में सब्र और मग़्फिरत की किस दर्जे फ़ज़ीलत बयान फरमाई गई है, और उसपर किस उन्वान से उभारा गया है, क्या इताअत करने वालों के लिए ये उन्वान काफ़ी नहीं है ? और उनके लिए कुछ भी मुअस्सिर नहीं है ? (गुस्सा और उसका इलाज, स ८)
कुरआने करीम की और भी कई आयतों में गुस्से पर सब्र करने की तल्क़ीन और सब्र करने वालों की तारीफ़ व तह़सीन की गई है।

गुस्सा ह़दीस की रौशनी में

अल्लाह के ह़बीब सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की सीरते तैय्यिबा कुरआने करीम की अमली तफ्सीर है। अल्लाह सुब्हानहु तआला ने कुरआने करीम में जो अह़कामात नाज़िल किए हैं ; रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने उन तमाम का अमली नमूना उम्मत के लिए पेश कर दिया है ; ताके उम्मत को उन

अहकामात पर अमल करना आसान हो जाए।
चुनांचे अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने उम्मत की तरफ से आने वाली नागवारियों पर इस क़द्र सब्र व ज़ब्त और हिल्म व बुर्दबारी का मुज़ाहरा फर्माया कि उससे बेहतर का तसव्वुर नहीं किया जा सकता। इस सिलसिले में चंद वाक़िआत इन शाअल्लाहू आइंदा सुतूर में पेश किए जाएंगे। उससे पहले चंद हदीसें पेश की जाती हैं।
हज़रत अबू हुरैरा रज़ि. से रिवायत है कि एक शख़्स ने रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की ख़िदमत में हाज़िर होकर अर्ज़ किया कि मुझे कुछ वसिय्यत फरमाएं, आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फर्माया गुस्सा ना करो। उसने कई मर्तबा यही बात कही, आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने हर बार यही इर्शाद फरमाया कि गुस्सा ना करो। (सहीह बुख़ारी)
एक सहाबी ने अर्ज़ किया : ऐ अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम मुझे कोई ऐसा अमल बतलाइए जिस पर अमल कर लूँ तो मुझे जन्नत मिल जाए, आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया : गुस्सा ना करो, तुम्हें जन्नत में दाख़ला मिल जाएगा। (अत्तब्रानिल औसत, बरिवायत अबी दावूद) एक शख़्स ने नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम से सवाल किया के वो कौनसा अमल है, जो मुझे अल्लाह के ग़ज़ब से महफ़ूज़ रखे; आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फ़रमाया: गुस्सा ना करो (अल्लाह तआला भी तुम को अपने ग़ज़ब से महफ़ूज़ रखेगा। (मुस्नदे अहमद)
अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने बनू क़ैस के एक शख़्स से फर्माया : तुम्हारे अंदर दो ऐसी आदतें हैं, जिन्हें अल्लाह तआला और उसके रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम पसंद करते है, बुर्दबारी और संजीदगी। (बुर्दबारी यानी गुस्से की हालत में बदला लेने की ताक़त के बावजूद सब्र से काम लेना) (सहीह मुस्लिम)
इर्शादे नबवी सल्लल्लाहू अलैहि व सल्लम है कि अल्लाह तआला के नज़दीक गुस्से का घोंट पी जाने से ज़्यादा अज्र वाला कोई और घोंट नहीं है। (सुनने इब्ने माजा)
इर्शादे नबवी सल्लल्लाहू अलैहि व सल्लम है कि जो शख़्स बदला लेने की क़ुदरत के बावजूद गुस्सा पी जाता है तो अल्लाह तआला क़यामत के दिन उस शख़्स को तमाम मख़्लूक़ात के सामने बुलाकर फ़रमाएगा कि आज तुम जन्नत की जिस हूर का इन्तेख़ाब करना चाहो, अपने लिए पसंद कर लो। (तिर्मिज़ी)
रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फर्माया : जो शख़्स तुमसे कतअ

तअ़ल्लुक़ करे (रिश्तेदारी ख़त्म करे) तुम उससे तअ़ल्लुक़ जोड़ो, और जो तुम पर ज़ुल्म करे, उसको माफ़ कर दो, और जो तुम्हारे साथ बुराई करे तुम उसके साथ एहसान करो। (मुस्नदे अहमद)

रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया : पहलवान वो नहीं जो दूसरों को कुश्ती में पछाड़ दे ; बल्के बड़ा मज़बूत पहलवान वो है जो गुस्से के वक़्त ख़ूद को क़ाबू में रखे। (सहीहुल बुख़ारी)

ह़ज़रत अनस रज़ि. से रिवायत है कि रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया : जो शख़्स (गुस्से को नाफ़िज़ करने की क़ुदरत के बावजूद) अपने गुस्से को रोक ले, अल्लाह तआ़ला क़यामत के दिन उससे अपना अ़जाब रोक लेंगे। (बैह्क़ी)

ह़ज़रत अ़ब्दुल्लाह बिन उ़मर रज़ि. फरमाते हैं कि मैंने रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम से अ़र्ज़ केया के मुझको अल्लाह तआ़ला के ग़ज़ब से कौनसी चीज़ बचा सकती है ? तो आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया गुस्सा मत करो। (एहयाउल उ़लूम)

ह़ज़रत अ़ब्दुल्लाह बिन उ़मर रज़ि. फरमाते हैं कि रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया : जो शख़्स अपने गुस्से को रोक ले, अल्लाह तआ़ला उसकी पर्दापोशी फरमाते है। (एहयाउल उ़लूम)

रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया : जो शख़्स ये चाहे कि उसके मह़ल्लात जन्नत में ऊँचे हों और उसके दरजात बुलंद हो, उसको चाहिए कि जिस ने उस पर ज़ुल्म किया हो उसको माफ़ कर दे और जिस ने उसको कभी कुछ ना दिया हो उसको बख़्शिश और हदया दिया करे और जिसने उससे तर्के तअ़ल्लुक़ किया हो ये उससे मिलने में परहेज़ ना करे। (एहयाउल उ़लूम)

रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया : क़ेयामत के दिन ऐलान होगा कि जिस शख़्स का अल्लाह तआ़ला पर कोई ह़क़ है वो खड़ा हो जाए, उस वक़्त वो लोग खड़े होंगे जिन्हों ने लोगों के ज़ुल्म को दुनिया में माफ़ किया होगा। (एहयाउल उ़लूम)

इमामे ग़जाली रह़. ने मुकाशिफतुल क़ुलूब में लिखा है कि एक आदमी रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम की ख़िदमत में ह़ाज़िर हुवा और अ़र्ज़ किया कि ऐ अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम दीन क्या है ? आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया ... ह़ुस्ने अख़्लाक़। वो आदमी फिर दाएं जानिब से आया और अ़र्ज़ किया : दीन क्या है ? आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फ़रमायाः ह़ुस्ने अख़्लाक़। वो आदमी फिर पीछे की जानिब से आया और अ़र्ज़ किया : दीन क्या है ? आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम उसकी तरफ

मुतवज्जेह हुए और इर्शाद फर्माया : दीन ये है कि तू गुस्सा ना करे। (मुकाशिफतुल कुलूब)
इस वाक़िए में एक लतीफ़ नुक़्ता ये भी है कि आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने उन सहाबी को गुस्सा ना करने का सबक़ सिर्फ ज़बानी ही नहीं दिया बल्के अपने अमल से भी उसका जवाब दे दिया। वो इस तरह कि अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के एक बार जवाब दे देने के बाद दोबारा सवाल करने की ज़रूरत नहीं थी, मगर दोबारा बल्के तीसरी बार भी उसी एक सवाल के पूछने के बावजूद भी आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ना नाराज़ हुए और ना गुस्सा किया और अमल से भी ये बतला दिया के देखो जैसे मैं तुम्हारे एक ही सवाल का बार बार जवाब देते हुए नाराज़ नहीं हो रहा हूँ, तुम भी इसी अख़्लाक़ को अपनाओ। और अपने ज़ाती मुआमले में कभी गुस्सा ना करो, इसलिए कि यही अख़्लाक़ है, और ये अख़्लाक़ ही असल दीन है। एक रिवायत में है : "अलमुअ्मिनु मिरआतुल मुअ्मिनि" यानी एक ईमानवाला दूसरे ईमान वाले के लिए आइना है। (मुसन्नफ़ इब्ने अबी शैबा)
उलमा ए किराम ने इस की तशरीह में ये भी लिखा है कि आईने की सिफ़त ये है कि वो इन्सान की खूबियों और ख़राबियों से आगाह करता रहता है। उसकी एक बड़ी खूबी ये भी है कि वो इन्सान की ख़राबियों से बार बार आगाह करने के बावजूद इन्सान उन ख़राबियों को दूर ना करे तो आईना कभी नाराज़ नहीं होता। ना झिड़कता है और ना गुस्सा करता है। एक मोमिन को आईने की इस खूबी को अपनाना चाहिए। इनके अलावा और भी अहादीस से बेजा गुस्से की बुराई और गुस्सा बर्दाशत करने की फ़ज़ीलत मालूम होती है। अमल करने वालों के लिए थोड़ा भी बहुत होता है।

गुस्से के बारे में बुजुर्गों ने क्या कहा

गुस्से की बुराई और उसको रोकने करने के सिलसिले में क़ुरआने करीम की सराहत और रसूलुल्लाह सल्लल्लाहू अलैहि व सल्लम की वज़ाहत के बाद ना किसी बात की ज़रूरत बाक़ी रह जाती है और ना वाक़ेआत की ; मगर चूंके बुजुर्गों के किस्से अमल के लिए आसानी पैदा करते हैं, इसलिए नमूने के तौर पर चंद वाक़ेआत और बुजुर्गों की कुछ बातें लिखी जाती हैं।

- हज़रत लुक़्माने हकीम का क़ौल है के हलीम और बुर्दबार (गुस्से पर क़ाबू रखनेवाले) शख़्स को गुस्से के वक़्त, बहादुर को जंग में और दोस्त को ज़रूरत के वक़्त पहचाना जाता है।
- हज़रत लुक़्मान हकीम ने अपने बेटे को नसीहत की के ऐ बेटे ! गुस्से में जो बात भी इन्सान कहता है गुस्से के ख़त्म हो जाने के बाद उसपर ज़रूर अफ़सोस करता है।

◌ हज़रत उमर रज़ि. का क़ौल है के जो शख़्स अल्लाह से डरता है वो गुस्सा नहीं करता।

◌ हज़रत अली रज़ि. का क़ौल है के गुस्सा एक जुनून है, क्योंके गुस्सा करने वाला ख़ूद नादिम होता है, ये नदामत (अफ़सोस) ज़ाहिर कर देती है कि उसका गुस्सा करना अक़्ल के ख़िलाफ़ काम था और अगर वो अपने गुस्से पर नादिम भी ना हो तो समझ लेना चाहिए के उसका जुनून मुस्तहकम (पक्का) हो चूका है।

◌ हज़रत हसने बसरी रह. का क़ौल है कि इन्सान जो घोंट भी पीता है, उसमे दो घोंट अल्लाह तआला को सब से ज़्यादा पसंद है, एक मुसीबत पर सब्र का घोंट और एक गुस्से का घोंट। उन्हीं का क़ौल है कि मुसलमान की अलामत ये है कि वो दीन में पुख़्ता हो, इल्म के साथ हिल्म (बर्दाश्त) में भी पुख़्ता हो यानी लोगों की नादानियों पर गुस्सा करनेवाला ना हो बल्के ख़ूब सब्र करनेवाला हो।

◌ हज़रत मुजाहिद रह. का क़ौल है कि इब्लीस कहता है के तीन आदमी पर मैं ग़ालिब रहता हूँ, वो मुझे पछाड़ नहीं सकते। नशा करनेवाला, गुस्सा करनेवाला और बख़ील।

◌ हज़रत मुहम्मद इब्ने कअब रह. का क़ौल है कि जिस शख़्स के अंदर तीन बातें हों उसका ईमान मुकम्मल है : किसी ग़लत काम पर ख़ूश ना हो, गुस्से में हद से आगे ना बढे, कुदरत के बावजूद वो चीज़ ना ले जो उसकी ना हो।

◌ किसी बुज़ुर्ग ने अपने बेटे से कहा, ऐ बेटे ! सब से ज़्यादा गुस्सा उसको आता है जिस की अक़्ल सब से कम होती है। दुनिया के लिए गुस्सा मक्र व फरेब है और आख़िरत के लिए गुस्सा दानाई और बुर्दबारी है।

◌ शेख़ शरफुद्दीन यहया मुनेरी रह०अपने मुरीद को लिखते हैं कि भाई शम्सुद्दीन ! अख़्लाक़ को पाकीज़ा और बुरी आदतों को नेक बनाने के लिए तुम से जहाँ तक हो सके कोशिश करते रहो, और उसको बहुत बड़ा काम समझो। इसमें ग़फ़लत के सबब, सख़्त बलाओं का सामना करना पड़ता है, उससे खुदा की पनाह। देखो दुनिया में जितने दरिन्दे,वहशी जानवर और हैवानात हैं ; उनकी हर सिफ़त इन्सान के अंदर मौजूद है, दुनिया में जो सिफ़त उस में ग़ालिब होगी क़यामत में उसी सिफ़त की बिना पर उसके साथ मुआमला होगा यानी उसकी शक्ल व सूरत उसी तरह की बना दी जाएगी। अगर किसी शख़्स में गुस्सा और ग़ज़ब की सिफ़त ग़ालिब है तो क़यामत के दिन उसका हशर कुत्तों की शक्ल में होगा,किसी में शहवते बद ग़ालिब है तो उसका हशर सुव्वरों की शक्ल में होगा। वग़ैरा वग़ैरा। (मक्तूबाते सदी, स ४५४)

◌ एक बुज़ुर्ग का क़ौल है कि बातों में गुस्से की मिक़्दार बस इतनी होनी चाहिए जितना खाने में नमक होता है। अगर मुनासिब मिक़्दार में है तो ख़ूशज़ाएक़ा है,वरना

तो खाने को ख़राब कर देता है।

◌ हज़रत हकीमुल उम्मत मौलाना अशरफ अली थानवी रह. फरमाते हैं कि : सुलूक व तसव्वुफ़ का पहला क़दम ये है कि इन्सान गुस्से पर क़ाबू पा जाए। जब इन्सान की ये हालत हो जाती है कि वो अपने गुस्से पर क़ाबू पा लेता है तो अल्लाह तआला उसको ऐसे मक़ाम तक पहुंचाते हैं के मलाएका भी उस पर रश्क (हसरत)करते हैं। इसलिए कि फरिश्तों के अंदर गुस्से की सिफ़त मौजूद नहीं और इन्सान के अंदर गुस्से की सिफ़त मौजूद होने के बावजूद अल्लाह तआला के लिए अपनी इस सिफ़त को दबाता है, तो फ़रिश्ते उसपर रश्क करते हैं।

◌ हज़रत मौलाना हकीम मुहम्मद अख़्तर साहब का क़ौल है कि गुस्से में किसी पर ज़्यादती हो जाए तो फौरन हाथ जोड़ कर माफ़ी मांग लो, इसमें शर्म बिलकुल ना करो, वरना आख़िरत में शर्मिंदगी उठानी पड़ेगी।

◌ हज़रत मुफ़्ती मुहम्मद तक़ी उस्मानी साहब मुद्द ज़िल्लुहू फरमाते हैं कि बाज़ औक़ात गुस्से की ज़रूरत पेश आती है। उस्ताज़ को अपने शागिर्दों पर, शेख़ को अपने मुरीदों पर उनकी इस्लाह की खातिर गुस्सा करना पड़ता है। लेकिन जितने की ज़रूरत है, गुस्सा उतना ही करना चाहिए, गुस्से में हद से आगे नहीं बढ़ना चाहिए,इसलिए कि उसमे नफ्सानियत शामिल हो जाएगी। और गुस्सा करने वाला गुनाहगार होगा और उसकी बे बरकती भी उसमे शामिल हो जाएगी।

◌ गुस्सा आना इन्सान की निशानी है और उसपर क़ाबू पाना मोमिन की निशानी है।

◌ गुस्से को अपने क़ाबू में रखो ;वरना गुस्सा तुमको अपने क़ाबू में कर लेगा।

◌ गुस्सा हमेशा हिमाक़त से शुरू होता है और नदामत पर ख़त्म होता है।

◌ गुस्से पर सब्र करना मुजाह्दा है और मुजाह्दा सबबे हिदायत है।

◌ माचिस की तीली पहले ख़ूद जलती है, बाद में औरों को जलाती है। ऐसे ही गुस्सा करने वाला दूसरों को तक्लीफ पहुंचाए या ना पहुँचाए ख़ूद को ज़रूर तक्लीफ पहुंचाता है।

◌ एक आबिद ने शैतान से पुछा के तू लोगों को किस तरह गुमराह करता है ? शैतान कहने लगा के तीन चीज़ों से : १ बुख़्ल से २ गुस्से से ३ मदहोशी से। एक इन्सान जब बख़ील होता है तो हम उसका माल उसकी निगाहों में कम दिखाते हैं, जिस की वजह से वो बख़ील इन्सान ऐसी जगह पर भी माल ख़र्च नहीं करता जहाँ माल खर्च करना उसके लिए वाजिब और ज़रूरी होता है और दूसरों के माल को ललचाई निगाह से देखता है और जब कोई आदमी गुस्से का मरीज़ हो तो हम उसको अपनी जमाअत में यूँ घुमातें और चक्कर देते हैं जैसे बच्चे खेल में गेंद को इधर उधर फेंकते और घुमाते हैं, ऐसा शख़्स अगर अपनी दुआओं से मुर्दों को ज़िन्दा करना भी जानता हो ; मगर

हम उससे मायूस नहीं होते, और जो चाहे बना ले हम एक ही कलिमे से उसे बिगाड़ देंगे, और जब कोई शख्स मदहोश होता है यानी नशे में होता है तो हम उसे हर बुराई की तरफ पकड़ कर यूँ ले जाते हैं जैसे कोई बकरी का कान पकड़ कर जहाँ चाहे ले जाएं। (मिसाली नौजवान स २६५)

अब सवाल पैदा होता है कि कुरआने करीम की मज़्कूरा आयात, रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की अहादीसे मुबारका और अकाबिर के अक़वाल में जिस गुस्से को ज़ब्त करने की फ़ज़ीलत और बे जा गुस्से की क़बाहतें बयान की गई हैं : इस गुस्से की हक़ीक़त क्या है ?

ना रह गाफिल कभी गुस्से के शर से, अगर अंजाम का तुझको ध्यान है
हसद,ग़ीबत,अदावत,बुग़्ज़ व नफरत, ये सब बच्चे है,गुस्सा उनकी माँ है

दूसरा हिस्सा :गुस्सा और उसकी हक़ीक़त

गुस्से की हक़ीक़त

गुस्सा इन्सान की एक फितरी सिफ़त है, जो हर इन्सान में मौजूद है। उसको अगर सहीह जगह इस्तेमाल किया जाए तो इसके बे शुमार फाइदे हैं। उसके सही इस्तेमाल से इन्सान अपनी इ़ज़्ज़त व आबरू और माल व दौलत की हिफाज़त और अपनी जान व माल का दिफ़ाअ़ करता है और ग़लत इस्तेमाल से दुनिया आख़िरत के बेशुमार नुक़्सानात भी वुजूद में आते हैं। यहाँ तक कि बे जा गुस्सा करने की वजह से ईमान भी फ़ासिद हो जाता है. हदीस में है :

"इन्नल ग़ज़ब लयुफ्सिदुल ईमान कमा युफ्सिदु स्सबिरुल अ़सल"
" गुस्सा ईमान को ऐसे ख़राब कर देता है जैसे एलवा शहद को"

गुस्से की सिफ़त इन्सान के लिए इस क़द्र ज़रूरी है के दुनिया का कोई इन्सान इस सिफ़त से महरूम नहीं रखा गया। इन्सान को अगर गुस्सा ही ना आए तो उसपर दुश्मन हमला कर देंगे। चोर और डाकू बे ख़ौफ व ख़तर उसपर टूट पड़ेंगे। और वो उनसे बचाव भी ना कर सकेगा, जिस की वजह से उस पर बे शुमार बलायें और आफतें आ पड़ेंगी।

चुनांचे गुस्सा एक ऐसी सिफ़त है जिस से माल व दौलत और इ़ज़्ज़त व आबरू की हिफाज़त का क़ुदरती इन्तेज़ाम होता है और ये माद्दा ही इन्सान को बे शुमार बलाओं और मुसीबतों से बचाता है। शर्त ये है कि उसका इस्तेमाल बे महल और हद से ज़्यादा ना हो।

गुस्सा क्यों आता है ?

रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया कि गुस्सा शैतानी असर का नतीजा होता है (अबू दावूद)
जब कोई काम इन्सान की तबीअ़त और मिज़ाज के ख़िलाफ होता है तो उसकी तबीअ़त को नागवारी होती है। और ये नागवारी दो तरह़ कि कामों पर होती है :
१ मिज़ाज के ख़िलाफ बातों पर
२ शरीअ़त के ख़िलाफ कामों परऊपर की ह़दीस में जो फर्माया गया कि गुस्सा शैतान की तरफ से होता है, वो ऐसे गुस्से के बारे में है जो इंसानी मिज़ाज के ख़िलाफ़ बातों पर आता है । यानी जहाँ माल व दौलत और इ़ज़्ज़त व आबरू की ह़िफाज़त और दुश्मन से अपने बचाव का मुआ़मला नहीं होता। और ऐसे ही गुस्से के वक़्त, शैतान इन्सान के जज़्बात को भड़काता है, चूंके इन्सान के ख़मीर के अंदर भी आग मौजूद है और शैतान तो पैदा ही आग से हुवा है, इसलिए जब शैतान इन्सान के इस जज्बे को छेड़ता है तो गुस्से की आग भड़क जाती है और इन्सान गुस्से में आपे से बाहर हो जाता है। कभी कभी इन्सान के अंदर कुछ बुरी सिफ़ात होती हैं जो गुस्से का सबब बनती है, उ़लमा ने उनको गुस्से के अस्बाब में शुमार किया है, उनमे से नीचे लिखे अस्बाब क़ाबिले ज़िक्र हैं :

अपनी बड़ाई और फ़ख़्र कि वजह से गुस्सा आता है

ह़ज़रत ई़सा अ़लै. ने गुस्से के अस्बाब बयान करते हुए फर्माया कि गुस्से का सबब इ़ज़्ज़त वाला बनना, तकब्बुर और बडापन है।जब आदमी दूसरों को ह़क़ीर और कमतर समझता है तो उसकी तन्क़ीद और जवाब पर गुस्सा आता है। चुनांचे आप देखेंगे कि जब कोई बेटा अपने बाप पर, ख़ादिम अपने आक़ा पर, शागिर्द अपने उस्ताज़ पर और आ़मी किसी आ़लिम पर एतराज़ करता है तो ये लोग फौरन गुस्से में आ जाते हैं, जिस के पीछे सिर्फ ख़ुदबीनी (अपने को अच्छा समझना)और बड़े पन का जज्बा काम करता है, इसीलिए शरीअ़त में ख़ुदबीनी को ह़राम करार दिया गया है ।

तक़रार, बहस गुस्से की आ़म वजह

उ़मूमन मज्लिस में गुफ्तगू की इब्तेदा बिल्कुल संजीदा माह़ोल में होती है, लेकिन जब बह़स व तकरार शुरू होती है तो देखते ही देखते आवाज़ बुलंद होना शुरू हो

जाती है, हर फ़रीक़ अपनी राय पर अड़ जाता है और संजीदगी की जगह गुस्से का माहोल पैदा हो जाता है, इसीलिए नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने ऐसी बहस से मना फर्माया है। इर्शादे नबवी है : मैं जन्नत के अतराफ़ में उस शख़्स के लिए एक घर की ज़मानत देता हूँ जो हक़ पर होने के बावजूद बहस व मुबाहसा छोड़ देता है। (अबू दावूद)

ज़्यादा हंसी मज़ाक़ की वजह से गुस्सा

बहुत से लोग मज़ाक़ और खुसूसन ज़्यादा मज़ाक़ को बर्दाशत नहीं करते, इसलिए उनसे मज़ाक़ करना या बार बार मज़ाक़ करना गुस्से का सबब बनता है। हदीसे पाक में इसी मज़ाक़ से रोका गया है के अपने भाई से ना लड़ाई करो, ना मज़ाक़ करो और ना ही वादा करके वादा ख़िलाफ़ी करो। (सुनने अबू दावूद)
हज़रत उमर इब्ने अब्दुल अज़ीज़ रह. का फरमान है कि ज़्यादा मज़ाक़ से परहेज़ करो क्योंके वो बुरे काम की तरफ ले जाता है और कीना और गुस्से का सबब बनता है। (मुसन्नफ़ इब्ने अबी शैबा)
इसी में मज़ाक़ उड़ाना भी आता है ; बल्के बहुत से लोगों के गुस्से मे आने और बहुत से साथियों के दर्मियान इख़्तेलाफ़ का सबब उनका मज़ाक़ उड़ाना ही होता है।

बद ज़ुबानी और गाली गलोच भी गुस्से का सबब

बात बात पर गाली देना, हर एक के साथ बद ज़ुबानी से पेश आना गुस्से का बहुत बड़ा सबब है। बल्के कोई शख़्स किसी को मज़ाक़ में भी बेवकूफ कहता है तो सुनने वाले को गुस्सा आता है। सच फर्माया नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने कि फहश गोई, फहश कलामी (बे शर्मी कि बात) का इस्लाम से कोई तअल्लुक़ नहीं। और सब से अच्छा मोमिन वो है जिस के अख़्लाक़ सब से उम्दा हों।

गुस्सा आने के बाद क्या होता है ?

जब गुस्सा आता है तो दिल का खून जोश मारने लगता है, जिससे खून में गर्मी पैदा हो जाती है, और वो गर्म खून तमाम रगों में ऊपर की तरफ फैल जाता है, जिस तरह आग की लपटें ऊपर की तरफ उठतीं हैं, जिसकि वजह से उसका चेहरा और आँखें सुर्ख़ हो जाती हैं, चेहरे की खाल चूंके साफ़ और नर्म होती है इसलिए खून की ये सुर्खी ज़ाहिर होती है। ये हालत उस वक़्त होती है जब गुस्सा अपने से कम दर्जे के आदमी

पर आए, और ये जानता हो कि मेरा इस पर बस चल सकता है। और अगर मुआमला ये हो कि जिस पर गुस्सा आया है उससे बदला नहीं ले सकता है;तो इस सूरत में वो गर्म खून फैलने के बजाए दिल की गहराई में उतर जाता है, और वो बेचैनी की सूरत में ज़ाहिर होता है। यही वजह है कि ऐसी हालत में इन्सान का चेहरा पीला पड़ जाता है। अगर गुस्सा किसी बराबर के शख़्स पर आए तो ये दोनों हालतें ज़ाहिर होती हैं। कभी खून चेहरे की तरफ उठता है और कभी नीचे उतरता है, और इस इज़्तेराब और बेचैनी की वजह से कभी चेहरा सुर्ख़ होता है और कभी ज़र्द। ये अलामत होती है के गुस्सा खून में सरायत कर चूका है। (तल्खीस अज़ एहयाउल उलूम) फिर जब गुस्से की आग भड़क जाती है तो उस वक़्त की दो हालतें होती हैं : एक गुस्सा करने वाले की हालत ..... और दुसरे जिस पर गुस्सा आया है उस की हालत ;
गुस्सा करने वाले की हालत से मुराद ये है के उसके अंदर सब्र की कुव्वत मज़बूत है या कमज़ोर ?
और जिस पर गुस्सा आया है, उसकी हालत से मुराद ये है कि वो हैसिय्यत और मर्तबे में बड़ा है, छोटा है या बराबर के दर्जे का ?
जिस को गुस्सा आया है अगर उसके अंदर सब्र की कुव्वत मज़बूत होती है तो चाहे गुस्सा कमज़ोर पर आए या बड़े पर वो गुस्से को ज़ब्त कर लेता है। गुस्से को ज़ब्त करने और उसपर क़ाबू पाने में उसको तक्लीफ़ तो ज़रूर होती है, मगर ये थोड़ी सी तक्लीफ़ कई सारी मुसीबतों से ढाल बन जाती है और वो सारी तक्लीफों और आफतों से महफूज़ हो जाता है। फिर जब गुस्से का असर ख़त्म हो जाता है तो उसको नदामत और शर्मिन्दगी भी नहीं होती बल्के वो एक तरह से ख़ूश होता है।
अगर शरीअत में गुस्से पर सब्र की ताकीद भी ना होती, तब भी इन्सानी अक़्ल का तक़ाज़ा ये है कि बहुत सारी तक्लीफों से बचने के लिए एक तक्लीफ को गवारा कर ले और अपने गुस्से का कड़वा घोंट पी जाए। चे जाएके शरीअत में इसपर इनआम का वादा भी किया गया है।
फिर अगर इन्सान के अंदर सब्र की कुव्वत कमज़ोर होती है तो वो अपने गुस्से पर क़ाबू नहीं पाता, जिसका अंजाम ये होता है कि जिस पर गुस्सा आया है, अगर वो कमज़ोर है तो उसपर गुस्से का रद्दे अमल फ़ौरन ज़ाहिर हो जाता है, बदन और बदन के दुसरे आजा बे क़ाबू हो जाते हैं, जिस का नतीजा ज़ुल्म व ज़्यादती, तलाक़ गाली गलोच और मार पीट की शक्ल में ज़ाहिर होता है और अख़ीर में गुस्सा करने वालों को नदामत और शर्मिंदगी के सिवा कुछ हाथ नहीं आता।
मगर जिस पर गुस्सा आया है अगर वो रुतबे में बड़ा या ताक़तवर है तो गुस्से की आग अंदर अंदर सुलगती रहती है, और उसका नतीजा हसद, बुग़्ज़, कीना और ग़ीबत की

शक्ल में ज़ाहिर होता है और ये सबके सब नाजाइज़ और हराम हैं।

गुस्से का असर (Reaction) कहाँ हो और कहाँ नहीं

जैसा के ऊपर बयान किया जा चूका है के इन्सान को दो तरह की बातों पर गुस्सा आता है :
१ मिज़ाज के ख़िलाफ़ बातों पर
२ दीन के ख़िलाफ़ बातों पर
जब मिज़ाज के ख़िलाफ़ बातों पर गुस्सा आए तो उसको कन्ट्रोल करना ज़रूरी है और उसके तक़ाज़े पर अ़मल करना मना है। अगर ऐसी हालत में इन्सान गुस्से को क़ाबू में ना करे तो गुस्सा उसको अपने क़ाबू में ले लेता है, फिर उससे ऐसी हरकतें होती हैं कि आमाल तो ख़राब होते ही हैं ; ईमान भी फासिद हो जाता है। ऐसे ही गुस्से के बारे में नबी सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया कि गुस्सा ईमान को ऐसे ही ख़राब कर देता है जैसे एलवा शहद को ख़राब कर देता है। गुस्सा आ जाने के बाद अगरचे उसको ज़ब्त करना बहुत मुश्किल होता है मगर इस मुश्किल काम पर क़ाबू पाना मुजाह्दा है और मुजाह्दा ही सबबे हिदायत है। यानि नफस के ख़िलाफ़ करने हिदायत का दरवाज़ा खुलता है.
अलबत्ता दीन के ख़िलाफ बातों पर गुस्सा आए तो बुरा नहीं ;बल्के ये ईमान की अ़लामत है, जो शरीअ़त में पसंदीदा है। और बाज़ जगहों पर उस को ज़रूरी भी क़रार दिया गया है। अलबत्ता इस सिलसिले में ख़याल रखना ज़रूरी है कि इन्सान गुस्से में शरई हुदूद से आगे ना बढ़ जाए, इसलिए दीन के ख़िलाफ़ बातों पर भी अपने गुस्से का इज़्हार कब, कितना और कैसे किया जाए ? इस सिलसिले में उ़लमा ए किराम से और इस मौज़ूअ़ की किताबों से रहनुमाई हासिल करना ज़रूरी है, वरना नफ्स और शैतान के पास ऐसे हरबे मौजूद हैं, जिस से वो इन्सानों को दीन की शक्ल में बे दीनी में मुब्तला कर देता है और ऐसे मवाक़ेअ़ पर शौहर,उस्ताज़,आक़ा और बाप वग़ैरह को शरीअ़त की हद से बाहर कर देता है। मसलन बीवी की ग़लतियों की इस्लाह करना शौहर की ज़िम्मेदारी हैं। शागिर्द की दीनी तर्बियत उस्ताज़ का फ़र्ज़ है। मुलाज़िम को उसके फ़राएज़ की अदाईगी पर मामूर रखना आक़ा का हक़ है और औलाद की दीनी तर्बियत करना हर बाप की ज़िम्मेदारी है।
नीज़ तर्बियत में शफ़क़त व मेहरबानी के साथ साथ गुस्सा व सख़्ती का होना भी ज़रूरी है, लेकिन इस सिलसिले में इस बात का ख़ास ख़याल रखना चाहिए कि इन्सान गुस्से में शरई हद से तजावुज़ ना करे। इस्लाह व तर्बियत के लिए जिस तरह

और जिस क़द्र गुस्से की शरीअत ने इजाज़त दी है उसका ख़याल रखना निहायत ज़रूरी है।

और जब मिज़ाज के ख़िलाफ़ बातों पर गुस्सा आए तो उसको ज़ब्त और कन्ट्रोल करना और फौरी तौर पर उसपर क़ाबू पाना निहायत ज़रूरी होता है। चूंके गुस्से का बे महल रद्दे अ़मल बे शुमार तक्लीफों और परेशानियों का सबब और दुनिया व आख़िरत को तबाह करने वाला है, इसलिए अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने अपनी पाकीज़ा सीरत और कीमती बातों के ज़रिए उसकी तबाही और हलाकत को खुलासा फरमा दिया है, क्यों के बे महल गुस्से का रद्दे अ़मल ऐसा बुरा अ़मल है कि इस से बे शुमार बुराइयों के चश्मे जारी होते हैं और अनगिनत तबाहियों के सोते फूंटते हैं, जिस से दीन व दुनिया दोनों तबाह होते हैं।

ह़क़ीक़ी पहलवान वो नहीं जो कुश्ती में पछाड़ दे
पहलवान दरअसल वो है जो गुस्से के वक़्त ख़ूद पर क़ाबू रखे। (ह़दीस)

तीसरा हिस्सा : गुस्से के नुक़्सानात

गुस्से के दीनी नुक़सानात

गुस्से पर क़ाबू ना पाकर इन्सान दुनिया का भी नुक़्सान उठाता है और दीन का भी। दीनी नुक़्सान ये है के गुस्से से बे शुमार बुराइयाँ और दूसरे बड़े बड़े गुनाह जनम लेते हैं, मसलनः

गुस्से से दुश्मनी पैदा होती है।
गुस्से से तकब्बुर बढ़ता है।
गुस्से से बुग़्ज़ पैदा होता है।
गुस्से की वजह से इन्सान नफरत करता है।
गुस्से की वजह से बद गुमानी पैदा होती है।
गुस्से की वजह से झगड़ा होता है।

और जब गुस्से में बोलना शुरू करता है तो बाज़ औक़ात गालियाँ बकता है कभी कुफ्र की बातें भी कह जाता है और आम तौर पर तलाक़ भी गुस्से की वजह से दी जाती है। ये तमाम गुनाहों के वुजूद में आने की सूरत ये होती है कि: जिस पर गुस्सा आया है वो मातहत या कमज़ोर होगा या बड़ा और ताक़तवर होगा। जिस शख़्स पर गुस्सा आया है वो क़ाबू में है यानी छोटा और मातहत है तो इन्सान गुस्से में आकर उसको तक्लीफ पहुंचाएगा या मारेगा या डांटेगा या उसको गाली देगा, उसको बुरा भला कहेगा, उसका दिल दुखायेगा और ये सब काम गुनाह है, जो गुस्से के नतीजे में होंगे।

इसलिए के दूसरों को नाहक़ मारना बहुत बड़ा गुनाह है। इसी तरह अगर गुस्से के नतीजे में किसी को गाली दे दी तो उससे मुतअल्लिक नबी सल्लल्लाहू अलैहि व सल्लम ने फर्माया कि मुसलमान को गाली देना फिस्क़ है और उसका क़त्ल करना कुफ्र है। इसी तरह गुस्से के नतीजे में अगर दुसरे को लान तान किया या एहसान जताया जिस से उसका दिल टूट गया तो ये भी बड़ा गुनाह है। ये सब गुनाह उस वक़्त होते हैं जब ऐसे शख़्स पर गुस्सा आया हो जो कमज़ोर या मातहत हो।

ये सारे गुनाह जो गुस्से की वजह से किए जाते हैं इस क़द्र शदीद है कि उनमे से एक गुनाह भी इन्सान को जहन्नम में ले जाने के लिए काफी है। गुस्से से पैदा होने वाले इन गुनाहों के सिलसिले में अहादीस में क्या वईदें आई हैं उन पर हम मुख़्तसर रौशनी डालते हैं।

गुस़्से से तकब्बुर (घमंड़) पैदा होता है

गुस्से से तकब्बुर पैदा होता है और तकब्बुर से गुस्सा। इन दोनों में वही निस्बत है जो

अंडे और मुर्ग़ी में होती है कि मालूम नहीं हो पाता कि कौन किस से निकला ? कौन बाप है और कौन बेटा ? अलबत्ता इतनी बात ज़रूर है कि गुस्सा उसी वक़्त आता है जब इन्सान के अंदर किब्र और बुराई के इज़्हार की सिफ़त ग़ालिब आ जाती है। और जब गुस्सा आ जाता है तो तकब्बुर बढ़ता चला जाता है जैसे मुर्ग़ी अंडे ही से निकलती है लेकिन जब मुर्ग़ी बनकर तैयार हो जाती है तो बे शुमार अंडों को जनम देती है। ह़दीसे पाक में तकब्बुर की मज़म्मत बयान की गई है और तकब्बुर के आ़दी शख़्स को जहन्नमी कहा गया है। चुनांचे ह़ज़रत ह़ारिसा बिन वहब रज़ि. से रिवायत है कि नबी ए करीम सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया क्या मैं तुम को अहले जहन्नम से खबरदार ना करूं ? हर वो शख़्स जिस का दिल सख़्त हो, ह़राम माल से मोटा हो गया हो, तकब्बुर का आ़दी हो। (बुख़ारी)
याद रखो ! जिस के दिल में राई के दाने के बराबर भी गुरूर व तकब्बुर होगा तो उसको अल्लाह तआ़ला औंधे मुँह जहन्नम में डालेगा। (सह़ीह़ मुस्लिम)

गुस्से में गी़बत की जाती है

अगर गुस्सा ऐसे शख़्स पर आया है जो मातह़त नहीं है तो गुस्से के नतीजे में उसकी गी़बत की जाएगी, क्योंके जिस पर गुस्सा आया है वो बड़ा है या साह़िबे इक़्तेदार है, उसके सामने उसको कुछ कहने की जुरअत नहीं होती तो उसके सामने तो ख़ामोश रहेगा, लेकिन जब वो नज़रों से ओझल होगा तो उसकी बुराइयाँ बयान करना शुरू करेगा और उसकी गी़बत करेगा।
चुनांचे ये गी़बत उसी गुस्से के नतीजे में होती है और इसको ह़दीसे पाक में ज़िना से भी ज़्यादा शदीद गुनाह कहा गया है। इससे मालूम होता है कि बे मह़ल गुस्से का रद्दे अ़मल ज़िना से भी ज़्यादा शदीद और बुरे अंजाम तक पहुंचा देता है। चुनांचे रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्मायाः
“अलगी़बतु अशद्दु मिन ज़िज़ना”
गी़बत ज़िना से भी ज़्यादा संगीन है बाज़ सह़ाबा ए किराम ने अ़र्ज़ किया कि ऐ अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम गी़बत ज़िना से ज़्यादा संगीन क्योंकर है ? आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया कि बात दर असल ये है कि ज़िना करने वाला जब अपने गुनाह से तौबा कर लेता है तो उसके गुनाह की माफ़ी हो जाती है और गी़बत करने वाले को जब तक वो शख़्स माफ़ ना कर दे जिस की गी़बत की गई है तो उसकी माफी और बख़्शिश अल्लाह तआ़ला की तरफ से भी

नहीं होती। (शुअ़्बुल ईमान लिल्बैहक़ी)
जब बड़ों पर गुस्सा आता है तो चूंके बस नहीं चलता, इसलिए सिर्फ गी़बत ही करते हैं। मगर जब छोटों पर गुस्सा आता है तो उनपर ज़ुल्म भी करते हैं और गी़बत भी।

बुग़्ज़ गुस्से से पैदा होता है

बाज़ औक़ात ग़ीबत कर लेने के बावजूद भी गुस्सा ठंडा नहीं होता और गुस्से के नतीजे में दिल ये चाहता है कि उसको किसी ना किसी तरह़ तक्लीफ पहुंचाए, मगर जिस पर गुस्सा आया है वो साह़िबे इक़्तेदार और बड़ा होता है, इसलिए उसपर क़ाबू नहीं चलता, उसके नतीजे में दिल के अंदर एक घुटन पैदा होती है, उसी घुटन का नाम बुग़्ज़ है। इस बुग़्ज़ की वजह से दिल में हर वक़्त ये तक़ाज़ा होता है के अगर मौक़ा मिल जाए तो किसी तरह़ उसको तक्लीफ पहुँचाऊं और अगर तक्लीफ पहुँच जाए तो ख़ूशी होती है। ये बुग़्ज़ कबीरा गुनाह है, जो गुस्से के नतीजे में पैदा होता है। गुस्सा तो ख़ूद ही बुरा था, उसकी वजह से एक बुराई ये भी पैदा हो गई के उससे दिल में बुग़्ज़ और कीना पैदा हो गया और इस तरह़ ये "नीम चढ़ा करेला" बन गया।
बुग़्ज़ और कीना के बारे में अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया के :पीर और जुमेरात को लोगों के आमाल पेश होते हैं तो हर मोमिन बन्दे की माफ़ी का फ़ैसला कर दिया जाता है, सिवाये उन दो आदमियों के जो आपस में कीना रखते हों, पस उनके बारे में ह़ुक्म दिया जाता है कि उन दोनों को छोड़ दो यानी उनकी माफ़ी ना लिखो जब तक के ये दोनों आपसी दुश्मनी से बाज़ ना आ जाएं, और दिलों को साफ़ ना कर लें। (मुस्नदे अह़मद)
ह़ज़रत इब्ने अ़ब्बास रज़ि. रावी है कि नबी अ़लै. ने एक मर्तबा इर्शाद फर्माया कि मैं तुम्हे वो शख़्स ना बतावुं जो सब से ज़्यादा बुरा हो ? अ़र्ज़ किया गया, ऐ अल्लाह के नबी ज़रूर बताएं, इर्शाद फर्माया कि जो अकेला खाए और अपने गुलामों को मारे। फिर उसके बाद फर्माया मैं तुम्हें एक शख़्स बतलाऊं जो उससे भी ज़्यादा बुरा हो ? अ़र्ज़ किया गया ऐ अल्लाह के नबी ! वो भी बता दीजिए। इर्शाद फर्माया : जो आदमी लोगों से बुग़्ज़ रखे और लोग उससे बुग़्ज़ रखे, ऐसा आदमी उससे भी ज़्यादा बुरा है। (सुकूने क़ल्ब, २६३)
देखिए बुग़्ज़ रखनेवाले को ह़दीस में कितना बुरा कहा गया, और अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने उसकी कैसी बुराई बयान फर्माई है। ये बुग़्ज़ भी गुस्से का ही नतीजा है।

ह़सद गुस्से से पैदा होता है

फिर अगर जिस शख़्स पर गुस्सा आया है उसको तक्लीफ पहुँचने के बजाए, राह़त और ख़ूशी हासिल हो गई या कहीं से माल व दौलत हाथ आ गई या कोई बड़ा मंसब मिल गया तो अब दिल में ये ख़्वाहिश हो रही है कि ये मंसब उससे छिन जाए, ये माल व दौलत ये रुपया पैसा किसी तरह उससे ज़ाया हो जाए, चुनांचे इस का नाम ह़सद है, जो एक ईमान वाले को जहन्नम में ले जानेके लिए काफ़ी है और ये ह़सद इसी गुस्से के नतीजे में पैदा होता है ह़ज़रत अबू हुरैरा रज़ि. रेवायत करते हैं कि आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया कि "तुम ह़सद के मर्ज़ से बहुत बचो, ह़सद आदमी की नेकियों को इस तरह़ खा जाता है जिस तरह़ आग लकड़ी को खा जाती है"। (सुनने अबी दावूद)

बहर ह़ाल ! जिस शख़्स पर गुस्सा आ रहा है, अगर उस पर क़ाबू चल जाए तो भी बे शुमार गुनाह सादिर होते हैं और उसपर क़ाबू ना चले तो भी बे शुमार गुनाह इस गुस्से के ज़रिये सादिर होते हैं। और ये गुनाह सिर्फ और सिर्फ इसी लिए हुए कि अल्लाह के ह़बीब सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के एक हुक्म "ला तग़ज़ब"(गुस्सा ना करो) पर अ़मल नहीं किया गया।

"लम्ह़े ने खता की थी सदियों ने सज़ा पाई"

गुस्से के दुन्यवी और जिस्मानी नुक्सानात

तहक़ीक़ के मुताबिक़ गुस्से का आ जाना इन्सान के बस मे नहीं है, लेकिन गुस्से को काबू में रखना उसके बस में है। डॉक्टरों की तह़क़ीक़ के मुताबिक़ रोज़ाना की ज़िन्दगी में, मिज़ाज के खिलाफ बातों पर गुस्सा करते रहना, जैसे घर में कोई काम मिज़ाज के खिलाफ़ हो गया तो गुस्सा ..... ट्रैफिक जाम होने के वक़्त गुस्सा ..... ऑफ़िस के काम में टेंशन और दोस्तों के साथ बह़स व तक्रार, इंसानी ज़िन्दगी के पांच से दस साल कम कर देती है। जबके गुस्से की वजह से इन्सान कई अमराज़ में मुब्तला हो सकता है, जिनमें शूगर और दिल की बीमारियाँ शामिल हैं।

स्टॉक होम के साएंसदानों ने लम्बी लम्बी तह़क़ीक़ात के बाद इस बात का खुलासा किया है कि जितना ज़्यादा गुस्सा किया जाएगा, हार्ट अटैक का खतरा उतना ही ज़्यादा बढ़ेगा।

०१- जर्मनी के एक मैग्जीन ने उन साएंसदानों की एक तफ़्सीली रिपोर्ट छापी है, रिपोर्ट में बतलाया गया है कि इन्सान को जब गुस्सा आता है तो उसका

असर उसके पूरे जिस्म पर पड़ता है। ख़ास तौर पर जिस्म में तनाव होता है, पूरा जिस्म खींचाव और तनाव मे मुब्तला हो जाता है, मुठ्ठियां भींच जाती हैं और दांत कटकटाने लगते हैं। इन सब बातों का असर दिल पर पड़ता है, जिसकी वजह से हार्ट अटैक होने के खतरे में पन्दरह फ़ीसद का इज़ाफा हो जाता है।

(इस्लाम और सेह़्हत)

०२- माहिरीने नफ्सिय्यात का कहना है कि नफ्सिय्याती ऐतेबार से गुस्सा पीलिया पैदा करता है।

०३- उससे पेट में अल्सर या गैस की बीमारी हो जाती है।

०४- ख़ून में कोलेस्ट्रोल की सतह़ बढ़ जाती है।

०५- ज़ेहनी तनाव, हाइपर टेंशन हो जाता है।

०६- ख़ून की नालियों में रुकावट आ जाती है।

०७- गुस्से से आँतों पर भी ख़राब असर पहुँचता है।

०८- इन्सान के जिस्म में बीमारियों से लड़नेवाले जरासीम कम हो जाते हैं ।

०९- गुस्से की वजह से दर्द बढ़ जाता है और बीमारी ज्यादा हो जाती हैं।

१०- ग़म और गुस्से की वजह से बसा औक़ात दिमाग़ की रग फट जाती है और इन्सान मर जाता है।

११- साईनस और सर का दर्द और बढ़ जाता है।

१२- गुस्सा, बदन के पठठों की क़ुव्वत को नुक़्सान पहुंचाता है।

१३- गुस्से की वजह से कभी इन्सान की याददाश्त ख़त्म हो जाती है और बेहोश हो जाता है।

१४- गुस्से से फालेज का ख़तरा भी रहता है।

१५- गुस्सा ग़ौर व फ़िक्र की क़ुव्वत को ख़त्म कर देता है।

गुस्से की ह़ालत में हाज़्मे का अ़मल रुक जाता है। गुस्सा बदन में ज़हर पैदा करता है। साथ ही दूसरे जिस्मानी काम में कमज़ोरी पैदा है। डॉक्टर केनन ने तजरबे के तौर पर अपनी बिल्ली को खाने की कोई चीज़ दी और उसके हाज़्मे के अ़मल का एक्सरे मशीन पर देखा। उस काम की आदत वाली बिल्ली आराम से बैठी म्यावं म्यावं करती रही। उसका मेदा बग़ैर किसी रुकावट के क़ुदरती तरीक़े से ख़ूराक हज़्म करने लगा। इसी दौरान डॉक्टर केनन ने बिल्ली की दुम को दबाया, वो गुस्से में आ गई, उसने आवाज़ निकालना बंद कर दीया और साथ ही उसके मेदे ने काम करना बंद कर दिया। फिर गुस्सा दूर होते ही हाज़्मे का अ़मल दोबारा शुरू हो गया।

इस नौअ़ के तजरबात से ये ह़क़ीक़त आशकारा होती है कि ज़ेहन

तशवीश,रन्ज,गुस्से,नफरत और हसद में हो तो मेदे के अलावा बदन के तमाम आज़ा में भी अबतरी पैदा हो जाती है। जबके उम्मीद, ईमान, मख़्लूक़े खुदा से मुहब्बत और उनकी ख़िदमत व दिलजोई और हर बात के रोशन पहलू पर निगाह रखने से ज़ेहन पुरसुकून और जिस्म सेह्हतमन्द रहता है। (मुस्तफाद अज़ मिसाली नौजवान २६९, तालीमाते नबवी और जदीद इल्मे नफ्सिय्यात स. ५..)

◌ डॉक्टर कामरान मिर्ज़ा का कहना है कि ग़म व गुस्से में चेहरे की बनावट को बार बार बदलने से इन्सान की सूरत बदल जाती है। वो बदसूरत हो जाता है, बदन में तब्दीली आ जाती है। (मुस्तफाद अज़ मिसाली नौजवान स. २७७)

मज़्कूरा बाला तफसीलात से बआसानी अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि अख़्लाकी बीमारियों में "गुस्सा" वो मुहलिक मर्ज़ है जिस से दीन व दुनिया की बेशुमार हलाकतें और तबाहियां वुजूद में आती हैं। अगर उनका जायेज़ा करें तो अंदाज़ा होगा कि हमारे घर और मुआशरे की अक्सर बुराइयाँ "गुस्से" की वजह से हैं। हर घर के झगड़े की वजह मालूम कीजिए, हर तबाही का सबब सोचिए तो सब का जवाब यही मिलेगा ; गुस्सा, गुस्सा, गुस्सा ..... और सिर्फ गुस्सा।

- घर क्यों बर्बाद हुवा बात बात पर शौहर के गुस्से की वजह से
- तलाक़ की नौबत क्यों आई शौहर के गुस्से और बीवी के जवाब की वजह से
- क़त्ल क्यों हुवा, क़ातिल के गुस्से में आपे से बाहर हो जाने की वजह से
- क़ातिल जेल में क्यों पड़ा हुवा है, गुस्से में आकर क़त्ल करने की वजह से
- क़ातिल की मासूम औलाद क्यों बर्बाद हो गई, बाप के गुस्सा ज़ब्त ना करने की वजह से दो दोस्तों में दुश्मनी क्यों हो गई, ग़लत फहमी के सबब गुस्सा करने की वजह से
- ख़ून में अल्सर क्यों हुवा, बात बात पर गुस्सा करने की वजह से
- ज़ेहनी तनाव से नजात क्यों नहीं मिलती, गुस्से पर कंट्रोल ना करने की वजह से
- ख़ून की नालियों में तनाव क्यों है, ज़्यादा गुस्सा करने की वजह से
- दिल की बीमारियाँ क्यों पैदा हुई, गुस्सा करने की वजह से
- आंतें क्यों ख़राब हो गईं, गुस्सा करने की वजह से
- क़ुव्वते बर्दाश्त क्यों जवाब दे गई, गुस्सा करने की वजह से
- साईनस क्यों नहीं जाता, गुस्सा करने की वजह से
- पठ्ठों को क्यों नुक़्सान पहुंचा, गुस्सा करने की वजह से
- याददाश्त क्यों ज़ाएल हो गई, गुस्सा करने की वजह से
- फालेज का अटैक क्यों हुवा, गुस्सा करने की वजह से

- ग़ौर व फ़िक्र की क़ुव्वत कैसे ख़त्म हो गई गुस्सा करने की वजह से
- हार्ट अटैक क्यों हो गया गुस्सा करने की वजह से
- हसद की आग दिल में क्यों लगी है, गुस्सा करने की वजह से
- तकब्बुर क्यों बढ़ा हुवा है गुस्सा करने की वजह से
- बुग़्ज़ की गन्दगी दिल में क्यों मौजूद है, गुस्सा करने की वजह से
- ग़ीबत क्यों की जाती है गुस्सा करने की वजह से,

ईमान वाले को गाली क्यों दी जाती है, गुस्सा करने की वजह से
मोमिन का क़त्ल क्यों किया गया, गुस्सा करने की वजह से
और दुनिया वो आख़िरत की ये सारी तबाहियां क्यों वुजूद में आईं
अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम का सिर्फ एक हुक्म ना मानने की वजह से। वो हुक्म क्या है ? "ला तग़्ज़ब" "गुस्सा ना करो"।
अब हज़रत मौलाना शाह वसियुल्लाह साहब रह. के कहने के मुताबिक़ कि "इन्सान या तो इसी तरह गुस्सा किए जाए, और उसपर जो दीनी और दुन्यवी बुराइयाँ पैदा हों उनपर राज़ी रहें" ..... या "दूसरी सूरत ये है कि गुस्से ही को ज़ब्त कर लिया जाए ; अगरचे इसमें तक्लीफ होती है, मगर ये तक्लीफ बहुत सी तक्लीफों के लिए ढ़ाल बन जाती है"। (मुस्तफाद अज़ गुस्सा और उसका इलाज)

चौथा हिस्सा : गुस्से का इलाज

गुस्से का नबवी इलाज

अब जबके ये ज़ाहिर हो गया कि गुस्से के दुन्यवी और उख़रवी तबाहियां बे शुमार हैं, और ज्यादा घरेलू और परेशानियाँ और दीनी तबाहियाँ इसी के सबब पैदा होती हैं ; तो हर समझदार इन्सान को उ़मूमन ..... और हर मुसलमान को खुसूसन ये जानने की कोशिश होनी चाहिए कि इस हलाक करने वाला मर्ज़ का इलाज क्या है ? और वो क्या तदाबीर हैं जिनको इख़्तियार करके उसकी हलाकत से बचा जा सकता है। इस सवाल का जवाब ये है कि रहमतुल्लिल आ़लमीन सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इस सिलसिले में जो तफ्सीली हिदायात दी हैं और बचने की जो तदबीरें बतलाई हैं, उनको मालूम करके एहतेमाम के साथ उनपर अ़मल किया जाए। देखिये कि अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इस हालाक करने वाला मर्ज़ का क्या इलाज तज्वीज़ फर्माया है :

- रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया : गुस्सा शैतान के असर से होता है और शैतान आग से पैदा हुवा है और आग पानी से बुझती

है, लेहाज़ा जब किसी को गुस्सा आए तो उसे वुज़ू कर लेना चाहिए। (अबू दावूद)

- आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया : "इज़ा गज़िब अह़दुकुम फलयस्कुत" तुममे से किसी को गुस्सा आ जाए तो उसको ख़ामोश रहना चाहिए। (मुस्नदे अह़मद)
- हुज़ूरे अकरम सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया कि जब तुममे से किसी को गुस्सा आए और वो खड़ा हो तो बैठ जाए और बैठा हो तो लेट जाए।(अबू दावूद)
- अ़न अबी हुरैरत रज़ि. अन्न रजुलं क़ाल लिन्नबिय्यी सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम : औसिनी। क़ाल : ला तग़्ज़ब। फरद्दद मीरारं, क़ाल ला तग़्ज़ब । (रवाहुल बुख़ारी)
- ह़ज़रत अबू हुरैरा रज़ि. से मरवी है कि एक शख़्स ने रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम से कहा कि मुझे कुछ वसिय्यत फरमा दीजिए। अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फर्माया कि गुस्सा ना करना। उसने बार बार वसिय्यत की दरख़्वास्त की। (आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने फिर भी यही फर्माया कि गुस्सा ना करो। (बुख़ारी)

गुस्से का एक अहम इलाज अल्लाह वालों के साथ रहना

अल्लाह तआ़ला ने हुज़ूरे अक़्दस सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम की सुह़बत के नतीजे में सह़ाबा-ए-किराम के अख़्लाक़ को मुअ़्तदिल बना दिया था। सह़ाबा-ए-किराम रज़ि.ने अपने आप को हुज़ूरे अकरम सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के ह़वाले कर दिया, इस तरह के सह़ाबा-ए-किराम आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम की ख़िदमत में ह़ाज़िर हुए और अपने आप को इस्लाह़ के लिए पेश किया, और ये तहिय्या कर लिया कि जो कुछ आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम से सुनेंगे और जो कुछ आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम को करता हुए देखेंगे; अपनी ज़िन्दगी में उसकी इत्तेबाअ़ करेंगे और आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम की हर बात मानेंगे। अब हुज़ूरे अक़्दस सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम एक एक सह़ाबी को देख रहें है, तमाम सह़ाबा-ए-किराम आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के सामने हैं, उनके ह़ालात आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के सामने हैं।

बाज़ औकात ख़ुद सह़ाबा-ए-किराम रज़ि. अपने ह़ालात आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के सामने आकर बयान करते हैं: या रसूलल्लाह! मेरे दिलमे इस काम का

ख़याल पैदा हुवा, मेरे दिलमे इस काम का जज़्बा पैदा हुवा, उसके जवाब में आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम फरमाते के तुम फुलां काम इस ह़द तक कर सकते हो, इससे आगे नहीं कर सकते। चुनांचे रफ्ता रफ्ता सरकारे दो आ़लम सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम की तालीम व तर्बियत के नतीजे में ये हुवा के वो अख़्लाक़ जो सरकारे दो आ़लम सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम लेकर आए थे वो सह़ाबा-ए -किराम में भी आगये।

चुनांचे ज़माना-ए-जाहिलिय्यत में सह़ाबा-ए -किराम की क़ौम ऐसी क़ौम थी जिस का गुस्सा ह़द से गुज़रा हुआ था। ज़रासी बातमें आपस में जंग छिड जाती और बाज़ औक़ात चालीस चालीस साल तक वो जंग जारी रहती, लेकिन जब वो लोग रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम की ख़िदमत में ह़ाज़िर हुए तो ऐसे मोम बन गए कि फिर जब उनको गुस्सा आता तो सह़ीह़ जगह पर आता, और ह़द के अंदर रहता, जितना गुस्सा आना चाहिए उतना ही गुस्सा आता, उससे आगे नहीं बढ़ता ..... फिर यही तरीक़ा सह़ाबा-ए -किराम ने अपने शागिर्दों यानी ताबीईन के साथ और ताबीईन ने अपने शागिर्दों यानी तबए ताबीईन के साथ बरता। चुनांचे उनके अंदर भी वो सिफ़ात मुन्तक़िल हो गईं। इसीलिए अल्लाह सुब्ह़ानहु तआ़ला ने ह़ुसूले तक़्वा के लिए सादिक़ीन की सुह़बत इख़्तियार करने का ह़ुक्म फर्माया है।

"या अय्युह ल्लज़ीन आमनु त्तकुल्लाह व कूनू मअ़ स्सादिक़ीन" (तौबा)

यानी अपने अख़्लाक़ दुरुस्त करना चाहते हो तो उनकी सुह़बत इख़्तियार करो जिनके अख़्लाक़ दुरुस्त हैं और ऐसे लोगों की सुह़बत इख़्तियार करो जो अल्लाहवाले हैं, जिनके दिलों में अल्लाह का ख़ौफ हो, आख़िरत की फ़िक्र हो, जिनके अख़्लाक़ पाकीज़ा होचुके हों। (इस्लाम और हमारी ज़िंदगी जि. ९ स. २५)

मैंने ह़ज़रत थानवी रह़. के बारे में कहीं पढ़ा है कि उनसे किसीने शिकायत की के मुझे गुस्सा बहुत आता है और मैं उसे कंट्रोल नहीं कर पाता, ह़ज़रत ने एक बुज़ुर्ग का नाम बतलाया के फुलां की सुह़बत में जाकर बैठा करो, उसने ऐसा ही किया। कुछ दिनों के बाद जब वो शख़्स ह़ज़रत थानवी रह़. की ख़िदमत में ह़ाज़िर हुवा तो अ़र्ज़ किया, ह़ज़रत ! मेरे गुस्से में तो बिल्कुल एतेदाल आ गया, हालांके मैंने उन बुज़ुर्ग से ना गुस्से का इ़लाज मालूम किया और ना उन्होंने मुझे इस सिलसिले में कोई इ़लाज या वज़ीफ़ा बतलाया। ह़ज़रत ने फर्माया के वजह उसकी ये है कि वो बहुत ह़लीमुत्तबअ़ हैं, यानी उनके मिज़ाज में गुस्सा ज़ब्त करना और बर्दाश्त करने का माद्दा बहुत ज्यादा है, ये उसी की बरकत है। और ऐसा क्यों ना होता कि ह़दीसे पाक के मफ्हूम में ये बात मिलती है कि ऊंटों के चरानेवालों में सख़्ती और बकरियों के चरानेवालों में नरमी

होती है। तो जब जानवरों की सुहबत का असर होता है तो अल्लाहवालों की सुहबत का असर क्यों नहीं होगा। इसीलिए कहा गया है कि किसी अल्लाहवाले की सुहबत में एक लम्हा भी रहना हज़ारों साल की इख़्लास वाली इबादत से ज़्यादा बेहतर है। वजह ये है कि अल्लाह वालों की सुहबत में अख़्लाक़ दुरुस्त होते हैं और ये अख़्लाक़ की दुरुस्तगी आमाल की हिफाज़त का सबब होती है। अगर आमाल बहुत हों और अख़्लाक़ में कमी हो तो एक बद अख़्लाक़ी का वबाल ऐसा है के बड़े बड़े आमाल की नेकी को ज़ाया और बर्बाद कर देता है।

गुस्सा दूर करने की कुछ और तदबीरें

उलमा ने गुस्सा दूर करने की दो तदबीरें लिखी हैं:
१.इल्मी २. अमली

- इल्मी इलाज ये है कि जिस काम के बिगड़ने पर तुम्हें गुस्सा आ रहा है, उसके बारे में सोचो कि ये काम अल्लाह के इरादे से हुवा है या नहीं ? और यक़ीनन दुनिया का हर काम अल्लाह ही की मर्ज़ी और उसके इरादे से होता है; फिर मतलब ये हुआ कि तुम इसलिए नाराज़ हो रहें हो कि ये काम अल्लाह के मंशा के मुताबिक़ कैसे हो गया ! ये तो तुम्हारे मंशा के मुताबिक़ होना चाहिए था। अब तुम ख़ुद बताओ कि ऐसा सोचना जेहालत है या नहीं ! क्या अल्लाह तआला के इरादे को अपने इरादे के ताबेअ बनाना चाहते हो ? याद रखो ! अल्लाह के इरादे के बग़ैर एक ज़र्रा हिल नहीं सकता, और हमारी क्या हैसिय्यत के हम अल्लाह के फ़ैसले पर अपनी नागवारी का इज़्हार करें।
- इसी तरह ये सोचो कि जब ईमाने मुफ़स्सल के कलिमे में तुमने ये इक़रार किया है कि "जो कुछ भला या बुरा पेश आता है, वो सब अल्लाह की तरफ से होता है"
तो मेरा ये गुस्सा करना ईमानी इक़रार के ख़िलाफ़ है। और कलिमाए ईमान के ज़बानी इक़रार के बाद, अमल से उसके खिलाफ काम करना, किसी सच्चे मोमिन का शेवा नहीं हो सकता। इसी को अमली निफाक़ कहते हैं। तो ये सोचो के तुम्हारा ये गुस्सा कहीं अमली निफाक़ तो नहीं है !
- एक इल्मी इलाज ये भी बयान किया है कि गुस्से के वक़्त ये सोचे कि मेरा उस शख़्स पर क्या हक़ है ? और अल्लाह का मुझपर क्या हक़ है? ..... फिर अल्लाह का मेरे साथ क्या मामला है ? और मैं उसके साथ क्या मामला कर

रहा हूँ ?
ज़ाहिर है कि जिसपर गुस्सा आया है, तुम ना उसके ख़ालिक़ हो ना राज़िक़ ..... और ना तुमने उसको ह़यात दी है और ना उसकी मौत के मालिक हो, और अल्लाह तआला के तुमपर हर तरह़ के ह़ुक़ूक़ हैं ;
वही तुम्हारा ख़ालिक़ व राज़िक़ भी है और मौत व ह़यात का मालिक भी, तुम हर तरह़ से उसके मह़कूम व ममलूक और एह़सानमंद हो, और इन तमाम के बावजूद तुम सुबह़ से शाम तक उसकी दर्जनों नाफर्मानियाँ करते हो और वो तुम्हारे तमाम जुर्मों को बर्दाश्त कर जाता है। तो क्या तुम्हें भी ऐसा नहीं करना चाहिए कि उसके बन्दों के साथ दरगुज़र का मामला करो !

- फिर अपने नफ्स से पूछो कि क्या तुम्हारी इताअ़त व रज़ामन्दी ख़ुदा की इ़बादत और फरमाबरदारी से भी ज़्यादा ज़रूरी है ? ... वो तो तुम्हारी दर्जनों नाफर्मानियों को रोज़ाना माफ़ करता है और तुम्हारा ह़ाल ये है कि ज़रा सी तबीअ़त के ख़िलाफ़ बात पर गुस्से में आपे से बाहर हो जाते हो, और जो जी में आए कर गुज़रने के लिए तैयार रहते हो !
- गुस्से के वक़्त ये सोचना भी गुस्से को ज़ाएल कर देता है कि अगर मुझसे कोई ग़लती हो जाए, और उसपर कोई गुस्सा करे तो मैं ये चाहूँगा के मुझे माफ़ कर दिया जाए, लेहाज़ा मुझे भी चाहिए के मैं उस शख़्स को माफ़ कर दूँ। और सोचे के ये शख़्स मेरा इतना तो ख़तावार नहीं होगा, जितना के मैं अल्लाह का गुनाहगार हूँ। और जब मैं अल्लाह तआला से माफ़ी का ख़्वाहिशमंद हूँ तो इसे क्यों ना माफ़ करूँ।
- इसी तरह़ जब आप को गुस्सा आए तो अपनी जगह से हट जाइए, और अपने ज़ेहन को किसी दूसरे काम की तरफ लगा दीजिए, जब तक के गुस्सा बिल्कुल ख़त्म ना हो जाए। इन्शा अल्लाह तआ़ला इस तदबीर से आप गुस्से के शर से मह़फ़ूज़ रहेंगे ।
- एक तदबीर ये है के अपने उ़यूब पर ध्यान कीजिए और सोचिए के मैं सब से बदतर और बुरा हूँ, इससे तकब्बुर की जड़ कटेगी, और गुस्सा ज़ाएल होगा, क्योंके गुस्से का सबब तकब्बुर ही होता है।
- अगर किसी से दुश्मनी हो गई हो और बार बार गुस्से के जज़्बात उभरतें हों तो आप इस बात का एहतेमाम कर लें तो बहुत फ़ाएदा होगा कि उसको कुछ ना कुछ हदया दिया करें, चाहे बहुत ही कम मिक़्दार में क्यों ना हो।
- गुस्से के वह़शियाना जज़्बात पर क़ाबू करने का एक बेहतरीन तरीक़ा ये भी है कि ख़ुद को अल्लाह तआ़ला के सिपुर्द करे दें, अल्लाह त़ाला से दुआ़

करें कि जिस तरह तू हमें सारे गुनाहों से बचने की तौफीक़ अता करता है, उसी तरह हमें गुस्से पर क़ाबू पाने की तौफीक़ अता फ़रमा।

- गुस्से को क़ाबू में रखने की एक तदबीर ये है कि आप उन चीजों की फेहरिस्त बना लें जिनको देखकर या सुनकर आप को गुस्सा आ जाता है या आप चिड़ जाते हैं, कोई चीज़ आप के लिए ख़्वाह कितनी ही घटिया और बाइसे शर्म क्यों ना हो उसे फेहरिस्त में ज़रूर शामिल कर लें। इस फेहरिस्त के बनाने का फाएदा ये होगा कि आप अपने दुश्मन की घात से बाख़बर हो जाएंगे, और गुस्से से बचने की कोशिश करेंगे।
(मुस्तफाद अज़ परेशान रहना छोड़ दीजिये, स. १५९)
- जब गुस्सा आ जाए तो ये सोचिए कि शैतान अपनी टोली के साथ हम पर हमला करना चाहता है, इसलिए जिस पर गुस्सा आया है उसपर गुस्सा करने की बजाए, अल्लाह तआला को पुकारिए कि " ऐ अल्लाह ! शैतान मुझपर हमला आवर हो चुका है, आप मुझे उसके शर से बचाइए, और इसी को दो तीन दफ़ा मांग लीजिए, इन शाअल्लाह गुस्सा और शैतान के शर से हिफाज़त होगी इन तदाबीर में से जो तदबीर आप के लिए सहल और आसान हो, उसको इख़्तियार करना शुरू कीजिए, इन शाअल्लाह बहुत जल्द इस हलाक करने वाला मर्ज़ से आप को नजात मिल जाएंगी ।

तरबीयत और इस्लाह़ के लिए गुस्सा कैसे करें ?

बाज़ मर्तबा तर्बियत और इस्लाह़ की ग़र्ज़ से मातह़तों, शागिर्दों और मुरीदीन पर गुस्सा करने की ज़रूरत भी पेश आती है, इसीलिए कहीं गुस्सा करना वाजिब होता है और कहीं जाइज़ भी। मगर गुस्से को नाफ़िज़ करने का सह़ीह़ इल्म ना हो तो इंसान ह़द से आगे बढ जाता है और एक बुराई दूर करने की कोशिश में दूसरी कई तबाहियों में मुब्तला हो जाता है। बवक़्ते ज़रूरत गुस्से को कैसे नाफ़िज़ किया जाए कि "सांप भी मर जाए, और लाठी भी ना टूटे"। इस सिलसिले में ह़ज़रत ह़कीमुल उम्मत रह़्मतुल्लाही अलैह फरमाते है :" मैं गुस्से के बारे में एक गुर बतलाता हूँ जो अमली इ़लाज भी है और दस्तूरुल अ़मल बनाने के लाएक़ भी ; वो ये कि गुस्सा आते ही फौरन नाफ़िज़ करना शुरू ना कर दे, ज़रा ठहर जाए, और जिस पर गुस्सा आया है उसको अपने सामने से हटा दे, या ख़ुद वहाँ से हट जाए, जब गुस्से का जोश जाता रहे उसके बाद फैसला करे कि उस शख़्स को क्या सज़ा दी जाए। मगर इस फ़ैसले के लिए

इल्मे दीन की ज़रूरत होगी, वो बतलाएगा कि ये मौक़ा गुस्सा करने का है या नहीं ? फिर मौक़ा होने पर सज़ा कितनी होनी चाहिए ? इसके बाद जो कुछ फैसला होगा बजा होगा , और इन सब बातों का फैसला सुकून की हालत में करे, गुस्से में ना करे ; क्योंके हदीस में है: "ला यक़्ज़िल क़ाज़ी वहुव ग़ज़्बान"
क़ाज़ी गुस्से की हालत में फैसला ना करे। (इब्ने माजा)
बल्के ख़ूब सोचे और मामले दोबारा गौर भी करे। यहाँ भी इल्मे दीन की ज़रूरत होगी। जब गुस्सा आए तो ये भी सोचे के आया यहाँ सज़ा देना वाजिब है या जाएज़ ? अगर वाजिब है तो इस आयत पर अमल करें "वला तअख़ुजकुम बिहिमा रअफ़तुं फ़ी दीनिल्लाही" के उसपर शफ़क़त ग़ालिब नहीं आनी चाहिए। पस अगर शरअं सज़ा देना वाजिब हो तो सज़ा देना वाजिब है।
शेख़ शेराज़ी फर्माते हैं :

"बे हुक्मे शरअ आब ख़ूर्दन खता अस्त"
"व गर ख़ूँ बफ्त्वा बरेज़ी रवा अस्त"

"कि हुक्मे शरई के ख़िलाफ़ पानी पीना भी जाएज़ नहीं और अगर शरीअत इजाज़त दे तो क़त्ल कर देना भी दुरुस्त है।
और ये उस सूरत में है जब सज़ा देना अपना हक़ ना हो बल्के अल्लाह का हक़ हो। अगर अपना हक़ हो कि किसीने हमारा नुक़्सान किया था या हमारी नाफ़रमानी की थी तो उस वक़्त कामिल दर्जा इत्तेबाए हुदा का है: यानी अपना हक़ माफ़ कर दे, अगरचे ये भी जाएज़ है कि बदला ले ले, लेकिन माफ़ कर दे तो उसका अज्र अल्लाह तआला पर है। और माफ़ करना चूंके नफ्स पर शाक़ है इसके लिए बाज़ मुराक़बात (ध्यान और गौर करने कि) की भी ज़रूरत है मसलन ये सोचे कि "ऐ नफ्स क्या तू मुजरिम नहीं ! फिर ये कहे कि "जितनी तुझको उसपर कुदरत है खुदा तआला को तुझपर उससे ज़्यादा कुदरत है"। फिर ये सोचे कि तू अपने जुर्म के लिए क्या चाहता है ? माफ़ी चाहता है या सज़ा ? यक़ीनन माफ़ी चाहता है, तो जैसे तू अपने लिए माफ़ी चाहता है उसी तरह तुझको दूसरों के लिए भी माफ़ी को पसंद करना चाहिए। और ये भी सोचे कि अगर तू ख़ता माफ़ कर देगा तो हक़ तआला तेरी ख़ता माफ़ कर देंगे"। (वअ़्ज़ुल हवा, आदाबे इंसानियत)

गुस्सा दूर करने की दुआएं

हज़रत आयेशा रज़ि. को जब गुस्सा आता तो रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम उनकी नाक को हिलाते और फरमाते ऐ उवैश ! ये दुआ पढ़ो :

"अल्लाहुम्म रब्ब मुहम्मद, इग़्फ़िर्ली ज़म्बी व अज़्हिब ग़ैज़ क़ल्बी व अजिर्नी मिम्मुज़िल्लातिल फितनी" (अमलुल यौमी वल्लैलह)
तर्जमा: ऐ अल्लाह ! मुहम्मद सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के रब ! मेरे गुनाहों को माफ़ कर दे, मेरे दिल के गुस्से को दूर कर दे। और गुमराह करनेवाले फ़ित्नों से मेरी ह़िफाज़त फरमा।

- ह़ज़रत सुलैमान बिन सरूर रज़ि. बयान करते हैं कि दो आदमी नबी सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के पास गाली गलोच कर रहें थे, उनमे का एक गुस्से में आ गया, उसका चेहरा सुर्ख़ हो गया और उसकी रगें फूल गईं, रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने उसकी तरफ देखा और फर्माया : मैं एक कलिमा जानता हूँ कि अगर ये उसे कह ले तो उसकी ये कैफिय्यत दूर हो जाए, वो कलिमा है
  "अऊज़ु बिल्लाहि मिन श्शैतानि र्रजीम"
  मैं शैतान मरदूद से अल्लाह की पनाह चाहता हूँ। (सह़ीह़ बुख़ारी)
- ह़िस्ने ह़सीन में लिखा है कि जो शख़्स अल्लाह तआ़ला का नाम "अर्रऊफु"
  का विर्द रखे, इन शाअल्लाह मख़्लूक़ उसपर मेहरबान हो जाएगी, और वो मख़्लूक़ पर मेहरबान हो जाए और जो शख़्स दस मर्तबा दरूद शरीफ और दस मर्तबा इस नाम को पढ़े तो इन शाअल्लाह उसका गुस्सा दूर हो जाएगा और दुसरे ग़ज़बनाक शख़्स पर दम कर दे तो उसका गुस्सा भी दफ़ा हो जाएगा। (ह़िस्ने ह़सीन स. ५५)

गुस्सा करनेवाले के साथ बर्ताव

अगर किसी शख़्स को गुस्सा आ जाए तो उसको जवाब देकर या दबाव डालकर ख़ामोश करने की कोशिश उ़मूमन नाकाम साबित होती है। गुस्से की ह़ालत में ह़वास निहायत तेज़ हो जाते हैं। हर बात का सह़ीह़ या ग़लत जवाब फौरन दिया जाता है गुज़रे हुए दिनों के वाक़िआ़त बहुत तेज़ी के साथ शैतान उसके सामने पेश करता है, इसी वजह से आ़म तौर पर ऐसा ही होता है कि जवाब देने की सूरत में गुस्सा सर्द पड़ने की बजाए और ज़्यादा भड़क जाता है, और ह़ालत ये हो जाती है कि

"मर्ज़ बढ़ता गया जूँ जूँ दवा की"

इसीलिए अ़ल्लामा जौज़ी फरमाते हैं कि जब तुम किसी को देखो कि वो गुस्से में नामुनासिब बातें बकने लगा है तो तुमको चाहिए कि उसकी बातों का कुछ लेहाज़ ना

करो, और इन बातों की वजह से उसका मुआख़ज़ा भी ना करो, क्योंके उसकी हालत नशे में मस्त आदमी की तरह हो गई है, अब जो कुछ उसकी ज़बान पर आ रहा है ; उसको उसकी ख़बर नहीं है। अब तुमको ये चाहिए कि उसके उबाल पर सब्र से काम लो, और उसकी बातों को कुछ अहमियत मत दो, क्योंके उसपर शैतान ग़ालिब आ चुका है, तबीअ़त में हैजान पैदा हो गया है और अ़क्ल रूपोश हो गई है।
और अगर तुम भी उसपर गुस्सा करने लगे या उसके बर्ताव के मुताबिक़ जवाब देने लगे, तो तुम्हारी मिसाल उस अ़क़लमंद की तरह हो जाएगी जो किसी पागल के मुंह लगे, या उस सेह्हतमंद की तरह होगी जो किसी बेहोश पर गुस्सा करे, लेहाज़ा क़ुसूर तुम्हारा ही होगा। तुमको चाहिए के उसपर तरस खाओ, और ये देखो के उसपर तक़्दीर का फैसला कैसे ग़ालीब आया है, और वो तबीअ़त और नफ़्स का खिलौना बन गया है। और इसका यक़ीन रखो के जब होश में आएगा तो अपने अल्फ़ाज़ और बर्ताव पर इन्तेहाई शर्मिंदा होगा और तुम्हारे सब्र की क़द्र करेगा। और उसपर तरस खाने का कम से कम तक़ाज़ा ये है कि उसको इतनी देर के लिए छोड़ दो, जिसमे वो राहत पा जाए, यानी जो कुछ बक रहा है उसको कह लेने दो यहाँ तक कि उसका गुस्सा उतर जाए।
बापके गुस्से के वक़्त भी बेटे को, और शौहर के गुस्से के वक़्त बीवी को ऐसा ही बर्ताव करना चाहिए कि जो कुछ भी कहे, कह लेने दिया जाए, ताके भड़ास निकल जाए, उसको कुछ अहमियत ना दी जाए, फिर देखना वो जल्द ही शर्मिंदा होकर मअ़्जिरत करेगा।
और अगर उसकी हालत और गुफ्तगू का मुक़ाबला किया गया तो दुश्मनी जगह पाएगी, फिर जो कुछ नशे में हुवा था उसपर होश की हालत में बदला लिया जाएगा। इस बात को ख़ूब समझ लो, क्योंके अक्सर लोग इस मामले में सहीह तरीक़े से हटे हुए हैं, जब किसी मुब्तलए ग़ज़ब को देखते हैं तो जो कुछ वो कहता या करता है उसका जवाब देने लगते हैं, हालांके ये अ़क़्ल और हिकमत के तक़ाज़े के ख़िलाफ़ है। हिकमत का तक़ाज़ा वही है जो मैंने ज़िक्र किया।

"वमा यअक़िलुहा इल्लल आ़लिमून" इसको तो सिर्फ अहले इ़ल्म ही समझते हैं। (मजालिसे जौज़िय्या, दिल की दुनिया स. ८७, ८८)

पांचवां हिस्सा : गुस्से पर क़ाबू पानेवालो के वाक़ेआत

सीरत और तारीख़ की किताबों में बे शुमार ऐसे वाक़ेआत हैं कि अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम और आपके शैदाईयों ने ऐन गुस्से के मौक़े पर, गुस्से की आग को बढ़ने से रोका, गुस्से के ग़लत जज़्बे को बरवक़्त लगाम दिया और हिल्म व बुर्दबारी का मुज़ाहरा किया। चंद वाक़ेआत बतौर इबरत पेश किए जाते हैं।

नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम पर जादू करनेवाले के साथ आप का बर्ताव

हज़रत ज़ैद बिन अर्क़म रज़ि. फरमाते हैं कि एक यहूदी ने हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम पर जादू किया था, जिसकी वजह से नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम चंद दिन बीमार रहे। और हज़रत आयेशा रज़ि. की रेवायत में है कि जादू के असर से आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम को ये महसूस होता था कि आप बीवियों के पास गए हों, हालांके ऐसा नहीं होता। हज़रत सुफियान कहते हैं कि जादू का सबसे सख़्त असर यही होता है।

हज़रत जिब्रील अलै. ने हाज़िर होकर अर्ज़ किया कि फुलां यहूदी ने आप पर जादू किया है, उसने बालों में गिरहें लगाकर फुलां कुव्वे में डाला है, आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम आदमी भेजकर उसे मंगवा ले,आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने उन गिरहों को खोला तो ठीक होकर ऐसे खड़े हो गए जैसे किसी बंधन से निकले हों। मगर आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने ना तो ये बात आख़री दम तक उस यहूदी को बतलाई और ना उसका कोई नागवार असर चेहरे पर कभी ज़ाहिर हुवा। (हयातु स्सहाबा हिस्सा दोम स. ६९०)

एक देहाती की गुस्ताख़ी पर आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम का हुस्ने सुलूक

हज़रत अनस रज़ि. फरमाते हैं कि मैं एक मर्तबा नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के साथ था। आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के बदन पर एक नजरानी चादर थी, उसके किनारे सख़्त और खुरदुरे थे। अचानक एक देहाती आया और आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की चादर पकड़कर ज़ोर से खींचा, मैंने उस वक़्त नबी

सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की गर्दन के ज़ाहिरी हिस्से को देखा, उसपर चादर को ज़ोर से खींचने से ख़राश आ गयी थी, फिर उस देहाती ने कहा ऐ मुहम्मद ! सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम मुझे उस माल में से दिए जाने का हुक्म कीजिए जो आप के पास है। उस शख़्स की इस सख़्त गुस्ताख़ी के बावजूद, आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम उसकी तरफ देख कर मुस्कुराए और उसे हदया देने का हुक्म फ़रमा दिया। (अत्तर्ग़ीब वत्तर्हीब जि. ३ स. ४१९)

हज़रत अबू बक्र रज़ि. के गुस्से पर, नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की नाराज़गी

हज़रत अबू हुरैरा रज़ि.बयान फर्माते हैं कि एक शख़्स हज़रत अबू ब बक्र रज़ि. को बुरा भला कह रहा था, हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम भी वहाँ तशरीफ फर्मा थे। हज़रत अबू बक्र का जवाब ना देना हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम को पसंद आ रहा था, और हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम मुस्कुरा रहें थे। जब वो आदमी बहुत ज़्यादा बुरा भला कहने लगा तो हज़रत अबू बक्र सिद्दीक़ रज़ि. ने भी उसकी किसी बात का जवाब दे दिया। जिससे हज़रत नबी ए करीम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम नाराज़ होकर वहाँ से चल दिए। हज़रत अबू बक्र सिद्दीक़ रज़ि.भी पीछे पीछे चल दिए और हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम से अर्ज़ किया के जब तक वो मुझे बुरा भला कह रहा था, आप बैठे रहे और जब मैंने उसकी किसी बात का जवाब दे दिया तो आप नाराज़ हो गए ? इसपर हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फर्माया के जबतक तुम ख़ामोश थे एक फ़रिश्ता तुम्हारी तरफ से जवाब दे रहा था और जब तुम ने भी जवाब दे दिया तो एक शैतान बीच में आ गया और फ़रिश्ता चला गया, और मैं किसी शैतान के साथ नहीं बैठ सकता। इसके बाद हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फर्माया कि अबू बक्र ! तीन बातें बिल्कुल सच्ची और बरहक़ हैं :

१ जिस बन्दे पर ज़ुल्म किया जाए और वो अल्लाह की रज़ा की ख़ातिर उस ज़ुल्म का बदला ना ले, तो अल्लाह तआला उस बन्दे की ज़रूर मदद फ़रमाएंगे।

२ जो आदमी जोड़ पैदा करने के लिए हदया देने का दरवाज़ा खोलता है अल्लाह उसका माल खूब बढ़ाते हैं।

३ जो शख़्स माल बढ़ाने की निय्यत से मांगने का दरवाज़ा खोलता है तो अल्लाह तआला उसके माल को कम कर देते हैं। (हैसमी, जि. ८, स. ९.१)

ग़ुस्से के मौक़े पर हज़रते उमर रज़ि. की ख़ामोशी

हज़रत उमर फारूक़ रज़ि. एक रात गश्त कर रहें थे। एक घर से गाने की आवाज़ आयी, पीछे की दीवार से चढ़कर आप अंदर तशरीफ ले गए तो देखा के एक शख़्स है उसके पास एक औरत बैठी हुई है। आप ने उससे फर्माया के ऐ दुश्मने खुदा ! क्या तू ये समझता है कि बावजूद इन गुनाहों के, अल्लाह तआला तेरी ऐबों को छुपायेगा। उसने कहा के ऐ अमीरुल मुअ्मिनीन ! सज़ा देने में जल्दी ना कीजिए, मैंने एक गुनाह किया है आपने तीन गुनाह किए। अव्वल ये कि अल्लाह तआला ने फर्माया है कि किसी के ऐब का तजस्सुस ना करो, और आप ने किया। दुसरे ये कि अल्लाह तआला ने फर्माया है के घरों में दरवाज़े की तरफ से आओ, और आप मेरे मकान की पुश्त की तरफ से आए। तीसरे ये कि अल्लाह तआला ने फर्माया है कि किसी के घर में बग़ैर उसकी इजाज़त के ना जाओ, आप मेरे घर में बगैर मेरी इजाज़त के आए।अगरचे हज़रत उमर रज़ि. के लिए इन तीनों बातों का जवाब आसान था, ये तीनों हुक्म हाकिमे वक़्त के लिए नहीं हैं, इसलिए कि वो इन्तेज़ामी मुआमलात में तजस्सुस भी कर सकता है, घर के अंदर पुश्त की तरफ से भी जा सकता है, और बग़ैर इजाज़त के भी। मगर आप की आदत ये थी कि आप की ज़ात पर कोई एतेराज़ करता तो गुस्सा करने के बजाए ज़ब्त कर जाते थे। (खुलफाए राशिदीन, स. ११६)

हज़रत उस्मान रज़ि. और उनके ग़ुलाम का वाक़ेआ

रेवायत में है कि एक मर्तबा हज़रत उस्मान ग़नी रज़ि. ने किसी ग़लती पर गुस्सा होकर अपने गुलाम का कान मरोड़ दिया था, फिर उससे फर्माया कि तुम मुझसे बदला ले लो, तुम भी मेरा कान मरोड़ो। उसने आप की बात मानने के लिए आप का कान अपने हाथ से पकड़ लिया, आप ने फर्माया कि ज़ोर से पकड़ो और मरोड़ो, मैंने ज़ोर से मरोड़ा था, दुनिया में बदला हो जाना आख़िरत में बदला हो जाने से बेहतर है। (खुलफए राशिदीन, स. १८.)

हज़रते अली रज़ि. का ग़ुस्सा रोक लेना और काफ़िर का इस्लाम लाना

रिवायत में है कि सय्यिदना हज़रत अली कर्रमल्लाहू वज्हहू एक दफ़ा किसी काफ़िर को पछाड़ कर क़त्ल करने के लिए उसके सीने पर सवार हो गए, उसको क़त्ल करने

ही वाले थे कि उस गुस्ताख़ ने आप के चेहरे पर थूक दिया। आप को उसकी इस हरकत पर गुस्सा आया, और फ़ौरन ही उस काफ़िर के सीने से उतर गए। उसने पूछा कि आप ने मुझपर क़ाबू पा लिया था ; मगर क़त्ल क्यों नहीं किया ? हज़रत अ़ली रज़ि. ने फर्माया वजह उसकी ये हुई कि पहले मैं तुझे ख़ालिस अल्लाह के लिए क़त्ल करना चाहता था, उसमें मेरा नफ्स शामिल नहीं था, मगर जब तूने मुंह पर थूका तो उस गुस्से में नफ्स का गुस्सा भी शामिल हो गया। इसलिए मैंने तुझे छोड़ दिया। आप के इस इख़्लास को देख कर वो फ़ौरन इस्लाम में दाख़िल हो गया। (आदाबे इन्सानियत, स. ३८)

सय्यिदना अ़ली बिन ह़ुसैन रज़ि. का वाक़ेआ

इमामे बैहक़ी ने कुरआने करीम की आयत: وَالْكَاظِمِيْنَ الْغَيْظَ

"वल्काज़िमीनल गैज़ ..... अखीर तक"। की तफ़सीर में सय्यिदना अ़ली बिन ह़ुसैन रज़ि. का एक वाक़ेआ नक़ल फर्माया है कि आप की एक कनीज़ आप को वुज़ू करा रही थी कि अचानक पानी का बरतन उसके हाथ से छूटकर ह़ज़रत के बदन पर गिर पड़ा, कपड़े भीग गए अब गुस्सा आना तो आना ही था, गुस्सा आया, कनीज़ को एहसास हुवा तो उसने ये आयत पढ़ दी : "वल्काज़िमीनल ग़ैज़"
(यानी अल्लाह के मख़्सूस बन्दे) गुस्से को पी जाते हैं। ये सुनते ही ख़ानदाने नुबुव्वत के इन बुज़ुर्ग का गुस्सा फ़ौरन सर्द पड़ गया, फ़ौरन खा़मोश हो गए, इसके बाद बांदी ने आयत का अगला जुमला पढ़ दिया : "वल आ़फीन अ़निन्नास"
यानी वो लोगों को माफ़ कर देते हैं , तो फर्माया मैंने तुम को दिल से भी माफ़ कर दिया, कनीज़ भी होशियार थी उसने इसके बाद तीसरा जुमला भी सुना दिया "वल्लाहु युह़िब्बुल मुह़सिनीन" और अल्लाह तआ़ला एहसान करनेवालों से मुह़ब्बत करता है। इस आयत में एह़सान और ह़ुस्ने सुलूक की हिदायत है, ये सुनकर ह़ज़रत अ़ली बिन ह़ुसैन रज़ि. ने फर्माया कि जा मैंने तुझे आज़ाद भी कर दिया। (मआ़रिफुल कुरआन, जि. २, स. १८९)

ह़ज़रत इमामे आज़म रह. का अ़जीब वाक़ेआ

इमामे आज़म अबू ह़नीफा रह.एक रोज़ जुहर की नमाज़ के बाद घर तशरीफ ले गए, बालाखा़ने पर आप का कमरा था आराम के लिए बिस्तर पर लेट गए। इतने में किसी ने नीचे से दरवाज़े पर दस्तक दी। आप अंदाज़ा कीजिए जो शख़्स सारी रात का जागा हुवा हो, और सारा दिन मसरूफ रहा हो, उस वक़्त उसकी क्या कैफिय्यत होगी। ऐसे

वक़्त में कोई आ जाए तो इन्सान को कितना नागवार होता है, लेकिन इमाम साहब उठे, ज़ीने से नीचे उतरे, दरवाज़ा खोला तो देखा एक साहब खड़े हैं। इमाम साहब ने पूछा : कैसे आना हुवा ? उसने कहा एक मसअला मालूम करना है । इमाम साहब ने उसको कुछ नहीं कहा, बल्के फर्माया कि अच्छा भाई ! क्या मसअला मालूम करना है ? उसने कहा मैं क्या बतावूँ ? मैं जब आ रहा था मुझको याद था कि क्या मसअला मालूम करना है ? लेकिन अब मैं भूल गया, याद नहीं रहा कि क्या मसअला पूछना था ? इमाम साहब ने फर्माया कि अच्छा याद आ जाए तो फिर पूछ लेना, और आप ख़ामोशी से ऊपर चले गए। अभी जाकर बिस्तर पर लेटे ही थे कि दोबारा दस्तक हुई, ईमामसाहब फिर बालाख़ाने से नीचे तशरीफ लाए, देखा तो वही साहब खड़े है। इमामसाहब ने फर्माया के हाँ भाई ! मसअला याद आ गया ? उन्होंने कहा कि इमामसाहब ! माफ़ कीजिए मसअला तो याद आया था ; मगर आप के आधी सीढ़ी तक आते ही ना जाने क्यों फिर अचानक भूल गया। अब अगर एक आम आदमी होता तो उसके गुस्से का आलम क्या होता, मगर इमामसाहब तो सब्र व हिल्म और बुर्दबारी के पहाड़ थे। आप ने कहा कि अच्छा जब याद आ जाए तो पूछ लेना और फिर जाकर इमामसाहब बिस्तर पर लेट गए, फिर तीसरी मर्तबा उस शख़्स ने दस्तक दी तो इमामसाहब नीचे उतरे, वो आदमी कुछ सहमा हुवा भी था, इमामसाहब ने ख़ुद पुछा, हाँ भाई ! मसअला याद आ गया ? उसने कहा जी हाँ, मसअला ये है कि इन्सान के पाख़ाने का ज़ाएक़ा मीठा होता है या कड़वा ?

इमामसाहब ने कहा जब ताज़ा होता है तो उसमे कुछ मिठास होती है और जब सूख जाए तो उसका ज़ाएक़ा कड़वा हो जाता है। उस शख़्स ने कहा ..... क्या आप ने कभी चखकर देखा है ? इमामसाहब ने फर्माया कि हर बात का इल्म ज़ाती तजरबे से ही नही होता ; बल्के बाज़ चीजों का इल्म, अक़्ल से भी हासिल किया जाता है, जब पाख़ाना ताज़ा होता है तो उसपर मख्खियाँ बैठतीं हैं, और जब सूख जाता है तो नहीं बैठतीं, मालूम हुवा कि दोनों में फर्क़ है, वरना दोनों पर बैठतीं। इमामसाहब का जवाब सुनकर उस आदमी ने कहा इमाम साहब ! मुझे माफ़ कीजिए, मैं आप के सामने हाथ जोड़ता हूँ, मैंने आप को बहुत सताया, लेकिन आपने मुझको हरा दिया । इमामसाहब ने पूछा वो कैसे ? उसने कहा दरअसल एक दोस्त से मेरी बहस हो रही थी कि इस वक़्त के उलमा में सब से ज्यादा हिल्म व बुर्दबारी किस में है ? मेरा कहना था कि हज़रत सुफियान रह. मे, जबके मेरे दोस्त की राय आपके बारे में थी, हम दोनों में इसी बात पर बहस आगे बढ़ गई तो मैंने जांचने के लिए ये तदबीर इख़्तियार की, आप

को बार बार आराम के वक़्त में ज़ह्मत देकर एक बेहूदा सवाल किया और आप को मुश्तइल करने की कोशिश की। मैंने सोचा कि आप को किसी तरह गुस्सा दिला दूँ, ताके मैं जीत जाऊं, मगर आज आपने मुझे हरा दिया। और मैं आज के बाद से क़ाएल हो गया कि इस रूए ज़मीन पर आप से ज़्यादा ह़लीम व बुर्दबार और अपने गुस्से पर क़ाबू रखनेवाला आपसे ज़्यादा कोई नहीं। (मिसाली नौजवान)

ह़ज़रत इमामे आज़म रह़. का एक और वाक़ेआ

इमाम अबू ह़नीफा रह़.के वालिदे मुह़तरम के इन्तेक़ाल के बाद एक शख़्स आप के पास आया और कहने लगा सूना है कि आप के वालिद का इन्तेक़ाल हो गया है, और ये भी सूना है कि आप की वालिदा काफी ह़सीन व जमील भी हैं। मेरी ख़्वाहिश है कि आप उनसे मेरा निकाह़ कर दीजिए। इमाम साह़ब ने फर्माया कि मेरी वालिदा बालिग़ा और स़य्यिबा है, मैं उनसे पूछता हूँ, अगर वो राज़ी हो जाए तो मुझे कोई इन्कार नहीं ? उसने कहा ..... तो फिर घर जाकर फ़ौरन ही पूछ लीजिए।
उसकी इस ह़रकत पर आपको जिस क़द्र गुस्सा आता कम था। मगर सब्र का घूँट पीते हुए इमाम साह़ब जैसे ही अपने घर की तरफ रवाना हुए, वो शख़्स वही गिरा और बे होश हो गया। लोग दौड़े और उसको उठाया तो मालूम हुवा के वो मर चुका है। इमाम साह़ब से किसी ने पूछा कि क्या हो गया ? आपने फर्माया उसको मेरे सब्र ने क़त्ल कर डाला। उस शख़्स का निकाह़ करने का इरादा नहीं था बल्के वो इमाम साह़ब का मज़ाक़ उड़ना चाहता था। क्या इन्तेहा है इस ह़िल्म और ज़ब्त की मगर ये ह़ज़रात जितना ह़िल्म करते हैं ; उतना ही ख़ुदा तआ़ला उनकी तरफ से इन्तेक़ाम लेते हैं। सच है के जो शख़्स अल्लाह के किसी वली से अ़दावत और दुश्मनी रखता है ; अल्लाह तआ़ला उससे ऐलाने जंग करते हैं। (अलहवा वलहुदा स. ९२)

ह़ज़रत मौलाना इस्माईल शहीद का गुस्सा रोक लेना

मौलाना मुह़म्मद इस्माईल शहीद रह़.नसीह़त करने में तेज़ मशहूर थे। वाज़ व बयान के दौरान अंदाज़ में काफी सख़्ती होती थी। बाज़ लोगों का गुमान ये था के ये तेज़ी नफ्सानियत का जोश है। चुनांचे एक दफ़ा मज्मे में वाज़ फरमा रहें थे कि एक बे अदब शख़्स ने अ़र्ज़ किया कि ह़ज़रत मैंने सुना है कि आप ह़राम की पैदाइश है। आपने निहायत मतानत से जवाब दिया कि भाई किसी ने तुमसे ग़लत कहा है। मेरे माँ बाप के निकाह़ के गवाह तो अब तक मौजूद हैं, तुम्हारा जी चाहे तो मैं उनसे गवाही दिलवा दूँ

कि उनके सामने निकाह़ हुवा था और निकाह़ के बाद शरई ह़ुक्म ये है कि बच्चे माँ बाप के होते हैं। निकाह़ के सुबूत के बाद जो लड़का पैदा होगा वो तो ह़लाली होगा, उसको ह़रामी कहना सहीह़ नहीं क्या इन्तेहा है इस तवाज़ुअ़ की। उस शख़्स की ये बात सामिईन को निहायत गिरां गुज़री, ख़ुसूसन जानिसारों को तो कैसा हैजान हुआ होगा। मगर मौलाना ने इस्तेक़लाल को हाथ से जाने नहीं दिया। ज़ाहिर है कि मौलाना को गुस्से के अंजामे बद का किस क़द्र इस्तेह़ज़ार रहा होगा, और मौलाना ने किस क़द्र तह़म्मुल से काम लिया होगा। उसका असर ये हुआ कि वो शख़्स आप के क़दमों में गिर पड़ा, और कहा मेरा गुमान ये था कि आप का गुस्सा नफ्स के लिए है, आज मालूम हो गया कि आप गुस्सा नफ्स के लिए नहीं करते। (अलहवा वलहुदा स. ९२)

ग़र्ज़ बुज़ुर्गों की बड़ी बड़ी ह़िकायतें हैं कि उन्हों ने किस तरह़ गुस्से को ज़ब्त किया है और ह़िल्म व बुर्दबारी में अल्लाह के प्यारे रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम की कैसी इत्तेबाअ़ की है। अस्लाफ के इन वाक़ेआ़त से ये बात भी यक़ीनी हो गई कि शदीद गुस्से की ह़ालत में, अपने गुस्से पर क़ाबू पा लेना हर इन्सान के बस में है। और गुस्सा ज़ब्त ना करनेवालों का ये उ़ज्र करना के मैं गुस्से में आपे से बाहर हो जाता हूँ, या गुस्से की ह़ालत में मैं क्या कहता हूँ, क्या करता हूँ, कुछ समझ में नहीं आता ; ये सब ना माकूल और बे बुनियाद बातें हैं। और गोया कि अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम पर एक तरह़ से इल्ज़ाम है कि आपने उम्मत को ऐसे काम का ह़ुक्म फर्माया है जिस का करना उसके बस से बाहर है।

ह़क़ीक़त तो ये है कि हर फ़र्द गुस्सा ज़ब्त करने पर क़ादिर है। मगर हाँ ये जब ही मुम्कीन है कि वो गुस्से की तबाही को जानता हो, गुस्से के वक़्त हिम्मत व इस्तेक़लाल से काम ले, और गुस्से के अंजामे बद से बचने की तदाबीर भी इख़्तियार करें।

छठा ह़िस्सा : गुस्से के कुछ ख़ास मौक़े

गुस्सा ज्यादा कहाँ आता है ?

आज मुआ़शरे में अगरचे गुस्से का हर जगह बोल बाला है, और जिस शख़्स से जितना बन पड़ता है, अपने मिज़ाज और तबीअ़त के ख़िलाफ़ बातों पर गुस्सा करने में कोई कसर नहीं छोड़ता है, ताहम कुछ जगहें ऐसी हैं, जहाँ गुस्से के नतीजे में ज़ुल्म व तशद्दुद का बाज़ार कुछ ज़्यादा ही गर्म है। उनमे "शौहर का बीवी पर गुस्सा" और "मदरसे के तलबा पर पढ़ानेवाले का गुस्सा" ज़्यादा क़ाबिले ज़िक्र है। ये वो मज़्लूमीन हैं, जो अपनी मजबूरियों की वजह से ना ज़ुल्म का बदला ले सकते हैं और

ना ही अक्सर मवाक़ेअ पर उसका इज़्हार कर पातें हैं, और गुस्से में ज़ुल्म करनेवाले उनकी मजबूरियों का ख़ूब फाएदा उठाते हैं और ज़ुल्म पर ज़ुल्म करतें चले जाते हैं। चुनांचे मियाँ बीवी का गुस्सा और मुदर्रिसीन का तलबा पर गुस्सा" को उनकी अहमियत के पेशे नज़र अलग से बयान किया जाता है।

शौहर बीवी का आपसी गुस्सा

हमारी घरेलू ज़िन्दगी जिन मसाएब और इन्तेशार का शिकार है उनमे मियाँ बीवी के इख़्तेलाफात और आपसी गुस्से का हाल सबको मालूम है। जिस घर को सुकून व राहत का घेहवारा होना चाहिए था, इस्लामी तालीमात से दूरी ने आज अक्सर घरों को ग़म व गुस्सा और झगडे फसाद का मैदान बना दिया है। अक्सर घरों में मियाँ बीवी में बाहमी झगड़ों की वजह से चैन व सुकून तबाह हो चुका है। लोगों ने अपनी ज़िंदगी को किस तरह परेशानियों का मज्मूआ बन लिया है उसकी एक झलक मुलाहज़ा कीजिए, आज कम व बेश हर घर में ये सर्द जंग छिड़ी हुवी है :

शौहर कहता है ..... बीवी मेरी ख़िदमत नहीं करती
बीवी कहती है ..... शौहर मेरा ख़याल नहीं रखता
शौहर कहता है ..... बीवी मेरा ख़याल नहीं रखती
बीवी कहती है..... शौहर बच्चों को वक़्त नहीं देता
शौहर कहता है ..... बीवी हर वक़्त मेरी निगरानी करती है
बीवी कहती है ..... शौहर घर से ज़्यादा बाहर वक़्त देता है
शौहर कहता है ..... बीवी बहुत फ़ुज़ूल ख़र्च है
बीवी कहती है ..... शौहर बख़ील है
शौहर कहता है ..... बीवी ज़रूरी ज़ेब व ज़ीनत नहीं करती
बीवी कहती है ..... शौहर के मुंह से सिगरेट और तम्बाकू की बू आती है
शौहर कहता है ..... बीवी मेरे घर में रहें
बीवी कहती है ..... शौहर मुझे रिश्तेदारों के यहाँ जाने नहीं देता
शौहर कहता है ..... बीवी की दीनी हालत दुरुस्त नहीं
बीवी कहती है ..... उनकी ख़ुद की हालत दुरुस्त नहीं
शौहर कहता है ..... बीवी अपनी सास को नहीं मानती
बीवी कहती है ..... शौहर मेरी कोई बात नहीं मानता
शौहर कहता है.... बीवी पर्दे का एहतेमाम नहीं करती
बीवी कहती है ..... ख़ाविंद नज़रों की हिफाज़त नहीं करता
शौहर कहता है ..... बीवी मुझसे ज़बान दराज़ी करती है
बीवी कहती है ..... शौहर मुझ पर दस्त दराज़ी करता है
शौहर कहता है ..... बीवी ग़ैर शरई तक़रीबात में जाती है
बीवी कहती है ..... शौहर रिश्तेदारी निभाना नहीं जानता

शौहर कहता है ..... बीवी घर की चहार दिवारी में रहे
बीवी कहती है ..... महंगाई है मैं भी मुलाज़मत क्यों ना करूं
शौहर कहता है ..... बीवी मेरे हक़ूक़ अदा नहीं करती
बीवी कहती है ..... ख़ाविंद मेरे हुक़ूक़ अदा नहीं करता
(माख़ूज़ अज़ सहमाही हकीमुल उम्मत, थाना भवन)

मियाँ बीवी का झगड़ा ..... सारे फसादों की जड़

हज़रत थानवी रह. फरमाते हैं कि "मियाँ बीवी का फसाद सब फसादों की मुर्ग़ी है, यानी सेकड़ों फसाद को पैदा करती है"। (कमालाते अशरफिय्या स.४६)
मियाँ बीवी का रिश्ता उल्फत व मुहब्बत का हसीन तरीन रिश्ता है। इस रिश्ते की दुरुस्ती घर के माहोल को पुरसुकून और ख़ुशगवार बनाती है, अगर ये तअल्लुक़ भी रंजिश का शिकार हो जाए तो ना सिर्फ ये कि घर का सुकून ख़त्म हो जाता है बल्के ये रंजिश ख़ानदानी दुश्मनी और औलाद की तबाही व बर्बादी का भी सबब बन जाती है और उसके ऐसे ख़तरनाक और भयानक नताएज निकलते हैं जिस का अंदाज़ा नहीं किया जा सकता। यही वजह है कि इब्लीस अपनी रोज़ाना की मज्लिस में अपने उन्हीं शागिर्दों को शाबाशी और एजाज़ व इक्राम के क़ाबिल समझता है जो मियाँ बीवी के दर्मियान रंजिश पैदा करने और जुदाई डालने में कामियाब हो जाते हैं।
चुनांचे हज़रत जाबिर रज़ि. से मरवी है कि रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया: इब्लीस पानी पर तख़्त पर बैठ कर अपनी फ़ौज चारों तरफ भेजता है, जब वो वापस आकर अपनी कारगुज़ारी सुनाते हैं तो वो उनके कारनामों से ज़्यादा ख़ुश नहीं होता, जब कोई कहता है कि मैंने मियाँ बीवी या घरवालों के दर्मियान तफ़रीक़ करा दी है तो उसे अपने क़रीब करता है। (जामिउल मसानिद, हदीस १९५) और इसके बिल्मुक़ाबिल अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने उस आदमी को सब से बेहतर इंसान क़रार दिया है जिस का मामला अपने घरवालों के साथ ज़्यादा बेहतर हो। यानी उनकी कोताहियों पर दरगुज़र और गलतियों पर हिल्म व बुर्दबारी का बर्ताव करनेवाला हो।
और हदीस में है कि तुममे सबसे बेहतर शख़्स वो है जो अपने घरवालों के साथ तुम सब लोगों मे ज़्यादा बेहतर हो। (तिर्मिज़ी)
मगर आज ऐसे घर बहुत कम मिलेंगे जहाँ मियाँ बीवी के दर्मियान आपसी रंजिश और ग़म व गुस्से का बाज़ार गरम ना हो। अगर गुस्से की भड़कती हुई आग ना सही, तो उसकी गर्मी और लिपटों से तो शायद ही कोई बच सका हो, बस अल्लाह ही जिस को अपने करम से बचा ले।

शौहर को गुस्सा क्यों आता है

आम तौर से देखा ये जाता है कि शादी के बाद कुछ दिनों तक मियाँ बीवी के दर्मियान

उल्फत व मुहब्बत का रिश्ता क़ाएम रहता है, मगर उसके बाद छोटी छोटी बातों पर तनाव पैदा होना शुरू हो जाता है और देखते ही देखते, प्यार मुहब्बत की बजाए नफरत का जज़्बा दिल में घर कर जाता है ? ग़ौर करने पर उसकी कई वजहें समझ में आती हैं:

१ अव्वल ये के औ़रतों को अल्लाह तआ़ला ने नाक़िसुल अ़क़्ल (यानि अल्लाह पाक ने उनकी अक्ल में कमी रखी)और टेढ़ी पसली से पैदा किया है, मगर उनसे ऐसे कामों की उम्मीद रखी जाती है या उनसे ऐसे कामों का मुतालबा किया जाता है जो नाक़िसुल अ़क़्ल नहीं कर सकता। और फिर उसके कामों को जब मर्द अपनी अ़क़्ल की रौशनी में देखता है तो उसे गुस्सा आता है कि ये काम वैसा क्यों नहीं हुवा जैसा वो चाहता है। ऐसा करना दरअसल मर्द व औ़रत की अ़क़्ली तफावुत का अ़मलं इन्कार करना है।

२ दूसरी वजह ये होती है कि शौहर के गुस्से की आग जब भड़कती है तो उस वक़्त बीवी का जवाब देना जलते पर तेल का काम करता है। गुस्से का बातिनी सबब चूंके तकब्बुर होता है, और जिस के अंदर मुतकब्बिर को ज़ेर करने की कुव्वत ना हो, उसके लिए ख़ामोश रहना ही दानिशमंदी होती है। ऊपर के सफ़हात में अ़ल्लामा जौज़ी रह. की बात नक़्ल की गई है कि ऐसे वक़्त में जवाब देने से बात बनती नहीं बल्के और बिगड़ जाती है।

३. इस सिलसिले में नफ्स व शैतान की चालों से बे ख़बर होना भी एक बड़ी वजह है कि उ़मूमन लोगों को मालूम ही नहीं के वो मियाँ बीवी के दर्मियान नाइत्तेफाक़ि पैदा करने की कोशिशों में किस क़दर सरगरम रहता है और उसके लिए कैसी कैसी तदबीरें इख़्तियार करता हैं।

४ चौथी बात ये है कि आ़म तौर से ऐसा होता है कि मियाँ बीवी दोनों आपसी तअ़ल्लुकात को ख़ूश गवार रखने की तदबीरों से नावाक़िफ़ होते हैं या जानने के बावजूद भी उनपर अ़मल नहीं करते।

आ़म तौर से यही अस्बाब हैं जिनकी वजह से अक्सर घरों में इन्तेशार, ना इत्तेफ़ाक़ि, ग़म व गुस्सा और लड़ाई झगड़े का माहोल गर्म है और माल व दौलत की फरावानी और ऐ़श व राहत के सामानों की कसरत के बावजूद ना दिल में चैन है और ना ज़िंदगी में सुकून व इत्मीनान। आइए ऊपर लिखी हुयी बातों को थोड़ी तफसील से लिखते हैं.

पहली वजह : घरेलू इख़्तेलाफात की पहली वजह जो हर शौहर को ज़ेहन नशीन कर लेनी चाहिए वो ये है कि अल्लाह तआला ने औ़रतों को नाक़िसुल अ़क़्ल बनाया है, और नाक़िसुल अ़क़्ल आ़म तौर से काम को ख़राब ही किया करते हैं, उनसे कोई काम बेहतर और उम्मीद के मुताबिक़ हो जाए तो ये उनके लिए क़ाबिले तारीफ़ है, और अगर काम ख़राब हो जाए तो उनसे उम्मीद इसी की रखनी चाहिए। अगर उनके कामों को मर्द अपनी अ़क़्ल की तराज़ू पर तोले और कमी की शक्ल में नाराज़ हो और गुस्सा करे तो ये कोताही औ़रतों की नहीं ख़ुद मर्दों की शुमार की जाएंगी। इसीलिए अल्लाह तआ़ला ने इस हक़ीक़त से पहले ही बाख़बर किया है। और जब ताजिर ने माल का ऐ़ब बतलाकर सामान दिया है तो फिर उस सामान के ऐ़ब पर नाराज़ होना

और गुस्सा करना नादानी और ह़िमाक़त के सिवा और क्या हो सकता है ? इसलिए मिज़ाज और तबीअ़त के ख़िलाफ़ बातों पर ये सोच कर ख़ामोश हो जाना चाहिए कि ये काम बीवी ने अपनी अ़क़्ल और समझ के ऐतेबार से किया है, जिसको मैं अपनी अ़क़्ल और समझ के एतेबार से देखूंगा तो कमी तो ज़रूर नज़र आएंगी।

दूसरी वजह: घरेलू इख़्तेलाफात की जड़ मज़बूत करनेवाली दूसरी चीज़ बीवी का जवाब है। शौहर के गुस्से के वक़्त जब बीवी शौहर का जवाब देने की कोशिश करती है तो शौहर का गुस्सा कम होने की बजाए और भड़क उठता है। बात बनने की बजाए और बिगड़ जाती है। गुस्से का सबब चूंके तकब्बुर होता है और छोटा या मातहत जब मुतकब्बिर को जवाब देने की कोशिश करता है तो तकब्बुर की आग और तेज़ होती है। इसीलिए अ़ल्लामा जौज़ी का क़ौल ऊपर नक़ल किया गया है कि ऐसी ह़ालत में गुस्सा करनेवाले का जवाब देने की बजाए ये सोचना चाहिए कि उसकी ह़ालत नशे में मस्त आदमी की तरह़ हो गई है, अब जो कुछ उसकी ज़बान पर आ रहा है ; उसको उसकी ख़बर नहीं। अब तुमको ये चाहिए के उसके उबाल पर सब्र से काम लो, और उसकी बातों को कुछ अहमियत मत दो, क्योंके उसपर शैतान ग़ालिब आ चुका है, तबीअ़त में हैजान पैदा हो गया है, और अ़क़्ल रूपोश हो गई है। और अगर तुम भी उसपर गुस्सा करने लगे या उसके बर्ताव के मुताबिक़ जवाब देने लगे तो तुम्हारी मिसाल उस अ़क़्लमंद की तरह़ हो जाएगी जो किसी पागल के मुंह लगे, या उस सेहतमन्द की तरह़ होगी जो किसी बेहोश पर गुस्सा करे, लिहाज़ा क़ुसूर तुम्हारा ही होगा। तुमको तो चाहिए के उसपर तरस खाओ। और ये देखो की उसपर तक़्दीर का फैसला कैसा ग़ालिब आया है, और वो तबीअ़त और नफ़्स का खेलौना बन गया है। और इसका यक़ीन रखो कि जब होश में आएगा तो अपने अल्फ़ाज़ और बर्ताव पर इन्तेहाई शर्मिंदा होगा, और तुम्हारे सब्र की क़द्र करेगा। और उसपर तरस खाने का कम से कम तक़ाज़ा ये है कि उसको इतनी देर के लिए छोड़ दो, जिसमे वो राहत पा जाए, यानी जो कुछ बक रहा है उसको कह लेने दो यहाँ तक के उसका गुस्सा उतर जाए। बाप के गुस्से के वक़्त भी बेटे को, और शौहर के गुस्से के वक़्त बीवी को ऐसा ही बर्ताव करना चाहिए कि गुस्से में जो कुछ भी कहे, कह लेने दिया जाए, ताके भड़ास निकल जाए, उसको कुछ अहमियत ना दी जाए, फिर देखना जल्द ही वो शर्मिंदा होकर मअ़ज़िरत करेगा।

चुनांचे गुस्से की ह़ालत में शौहर को जवाब देना मामले को और बढ़ा देता है ऐसे वक़्त में बीवी के ह़क़ में ख़ामोशी बेहतर है।

तीसरी वजह : ये बात भी इन्तेहाई अहम् है कि सुबह से शाम तक शैतान की कोशिश ये होती है कि वो मियाँ बीवी के दर्मियान नफरत की दीवारें खड़ी करने के लिए अपनी पूरी सलाहियतें और तजरबात लगा दे। और हर वक़्त इसकी ताक में रहें के कोई मौक़ा ऐसा हाथ में आ जाए कि उनके दर्मियान आपसी रंजिश, ग़म व गुस्सा और नाइत्तेफाक़ी पैदा कर दी जाए ताके कारगुज़ारी के वक़्त ख़ूब दाद मिले और इब्लीस उनको अपना मुक़र्रब बनाए।

अब एक मिसाल सुनिए कि शैतान मियाँ बीवी के दर्मियान ग़म व गुस्से का माह़ोल

कैसे खड़ा करता है ?
शौहर ने ऐसे वक़्त में बीवी को बुलाया जब वो किसी काम में मशग़ूल थी, आवाज़ सुनने के बाद फ़ौरन इसलिए हाज़िर नहीं हो सकी कि उसके हाथ में कोई अहम काम था, मसलन वो बच्चे के काम में लगी हुवी थी या शौहर ही के किसी काम में थी, जिसकी वजह से पहली आवाज़ में नहीं आ सकी, या वो ऐसी जगह पर थी जहाँ उसको आवाज़ नहीं पहुँच सकी मसलन पंखा चल रहा था या नल से पानी गिरने की आवाज़ आ रही थी जिसकी वजह से वो शौहर की बात सुन नहीं सकी। फिर शौहर दूसरी बार जब आवाज़ देगा तो उसकी आवाज़ में कुछ तेज़ी होगी और अल्फ़ाज़ भी सख़्त होंगे। अगर शौहर तेज़ मिज़ाज का है तो तेज़ अल्फ़ाज़ में आवाज़ देगा और नर्म मिज़ाज का है तो उसका अपना अंदाज़ होगा, मुख़्तलिफ़ मिज़ाज और तबीअ़त के एतेबार से कोई कुछ कहेगा और कोई कुछ। मसलन कोई कहेगा : अरे सुन रही हो के नहीं !
कोई कहेगा : अरे कान में आवाज़ जा रही है के नहीं !
कोई कहेगा : क्या हो गया है तुम्हारे कानों को ? बहरी तो नहीं हो गई ! वग़ैरा।
मिज़ाज और तबीअ़त के एतेबार से जुमले और अंदाज़ अलग अलग हो सकतें हैं किसी के कुछ हलके और किसी के कुछ सख़्त। और चूंके बीवी भी बेकुसूर थी इसलिए ये तेज़ी उसके दिल को चोट पहुंचाएगी, वो शौहर की तेज़ बात का जवाब दे या ना दे, उसके दिल को इन तेज़ बातों का नश्तर ज़रूर लगेगा। अगर बीवी ने गुस्से में कुछ कह दिया तो शैतान को मौक़ा मिल गया, अब वो बातों का बतंगड़ बनाकर दोनों के दर्मियान नफरत व अ़दावत की ऐसी बीज बोएगा के उसके कांटों से घर का हर फर्द ज़ख़्मी होगा कोई कम कोई ज़्यादा। अगर बीवी ने शौहर की उस तेज़ बात का जवाब नहीं दिया, तो अब शैतान की कोशिश ये होगी कि शौहर की तरफ से फिर कोई ऐसी बात पेश आ जाए जिससे बीवी के सब्र का पैमाना लबरेज़ हो जाए और उस मर्तबा वो शौहर का जवाब दे ही दे और मामला किसी तरह आगे बढ जाए। ख़ुलासा ये कि नफ्स व शैतान हर वक़्त इस बात की कोशिश में है कि मियाँ बीवी के दर्मियान गुस्से की फ़िज़ा हमवार करके पूरे घर के सुकून को नाइत्तेफाक़ी और लड़ाई झगड़े में तब्दील कर दे। इसलिए एक होशमंद शौहर और सलीकामंद बीवी के लिए ज़रूरी है कि नफ़्स व शैतान की चालों से कभी ग़ाफिल ना हो और हमेशा चौकन्ना रहे ।
चौथी वजह : यानी मियाँ बीवी के खुशगवार तअ़ल्लुकात को बर्बाद करनेवाली चौथी चीज़ आपसी तअ़ल्लुकात को खुशगवार रखने की तदबीरों से नावाकिफ़ होना या जानने के बावजूद उनपर अ़मल ना करना है। अगर ग़ौर करें तो हमारे घरेलू बिगाड़, आपसी रंजिश और मियाँ बीवी के इख़्तेलाफात की एक अहम् वजह यही हैं। इस सिलसिले में हमारा मुआ़शरा बहुत जादा कोताही करता है, ह़ालांके अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम की तालीमात और सहा़बा ए किराम की सीरत में ऐसी काफी हिदायात मौजूद हैं जिनको अपनाकर घरेलू मसाएल और इन्तेशार से बचा जा सकता है। शरीके ह़यात के साथ मुह़ब्बत का इज़्हार करना,

तल्ख़ियों और नागवारियों के बावजूद मीठी ज़बान और नर्म लब व लेहजा इख़्तियार करना, उनकी तारीफ़ के लिए उनकी कमियों के अंदर भी ख़ूबियाँ तलाश कर लेना ऐसी तदबीरें हैं जिनको अपनाना घरेलू ज़िन्दगी को खुशगवार बनाने के लिए इन्तेहाई ज़रूरी है और उनको नज़र अंदाज़ करके घर में मुहब्बत का माहोल पैदा करने की कोशिश करना एक ख़्वाब के सिवा कुछ नहीं।

रसूले अकरम सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की तालीमात में ऐसी तदबीरें और इस सिलसिले के कीमती उसूल मौजूद हैं जिनको अपनाकर घर से ग़म व गुस्सा और नफरत के माहोल का ख़ात्मा किया जा सकता है।

याद रखिए कि बीवी से सिर्फ़ मुहब्बत करना ही काफी नहीं, बल्के मुहब्बत के साथ साथ मुहब्बत का इज़्हार भी रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की सीरत से साबित है। चुनांचे रेवायत में है कि जब हज़रत आयेशा सिद्दीक़ा रज़ि. अल्लाह के हबीब सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के साथ खाना तनावुल फर्मातीं और गोश्त के बड़े टुकडे होते तो जब हज़रत आइशा रज़ि. उन टुकड़ों में से कुछ हिस्सा दांतों से काटने के बाद रख देतीं तो नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम हज़रत आइशा रज़ि. से क़सदन पूछते कि आयेशा ! तुमने कहाँ से काटा था, और उनके बतलाने के बाद आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम भी उसी जगह से काट कर खाते । ऐसा इसलिए करते कि उम्मत को मालूम हो जाए कि घरेलू माहौल को खुश गवार बनाने के लिए सिर्फ़ मुहब्बत ही काफ़ी नहीं बल्के मुहब्बत का इज़्हार भी ज़रूरी है।

बीवी की दिलजोई और उससे अपनी मुहब्बत का इज़्हार घरेलू ज़िन्दगी को खुशगवार रखने के लिए इस क़दर ज़रूरी है कि उलमा ए किराम ने इसकी सराहत की है कि बीवी की ख़िलाफे वाक़िआ तारीफ़ करना, जिससे उसकी दिलदारी और दिलजोई मक़्सूद हो ; ना सिर्फ़ ये कि जाएज़ है बल्के एक पसंदीदा अमल है। ग़ौर करे कि इस्लाम में झूट बोलना किस क़दर बुरा अमल है। एक हदीस का मफहूम है कि मोमिन हर गुनाह कर सकता है, मगर झूठा नहीं हो सकता मगर जहाँ बीवी से इज़्हारे मुहब्बत और उसके दिलजोई की बात आती है वहाँ इस अमल को मना करने की बजाए पसंदीदा फर्माया गया।

बाज़ सहाबा ए किराम रज़ि.की सीरत में ये बात मिलती है कि आपसी मुहब्बत को बरक़रार रखने के लिए बीवियों से कुछ प्यार व मुहब्बत के उसूल मुक़र्रर कर लिए थे और उसकी पाबन्दी करते थे। चुनांचे हज़रत अबू दर्दा रज़ि. फरमाते है कि मैंने अपनी अहलिया से कह रखा था कि अगर मुझे तुम्हारी किसी बात पर गुस्सा आ जाए तो तुम मुझे मना लिया करना और जब तुम नाराज़ हो जाओ तो मैं मना लिया करूंगा। इस तरह घरेलू जिंदगी में खुशगवारी और आपसी मुहब्बत बरक़रार रहेगी।

हाकीम नहीं, आशिक बने

मर्दों को अल्लाह तआला ने औरतों पर फ़ौक़ियत बख़्शी है और घर की सारी ज़रूरिय्यात पूरी करने का ज़िम्मेदार शौहर को बनाया है। इसलिए घर में हर बात

शरीअत की रौशनी में शौहर की चलनी चाहिए और बीवी को शौहर की इताअत करनी चाहिए। मगर इसका ये मतलब हरगिज़ नहीं कि इस बरतरी को ज़ाहिर के लिए शौहर घर में हाकीम बनकर रहे।

यही वो मरहला है जहाँ शौहर अक्सर ग़लती कर जाते हैं और अपनी चलाने का तरीक़ा बस ये समझते है के ऐसा अन्दाज़ इख़्तियार करें जिससे बीवी मरऊब हो जाए। बीवी को अपनी मर्ज़ी के मुताबिक़ रखने के लिए वो डांट डपट और ज़बान की सख़्ती का सहार लेते हैं, हालांके ये बात सौ फ़ीसद ना तजरबाकारी और नादानी की है।

मुनासिब तरीक़ा ये है कि बीवी के साथ हाकिम बनकर नहीं आशिक़ बनकर रहना चाहिए। एक बुज़ुर्ग फर्माते है कि औरतें मुहब्बत के लिए पैदा की गई हैं, अगर तुमने अपनी बीवी से मुहब्बत के साथ साथ मुहब्बत का इज़्हार करना भी सीख लिया तो वो अपनी बोटी बोटी तुम पर कुर्बान कर देगी। और अगर तुमने उसपर ताक़त दिखाया तो याद रखो कि वो टेढ़ी पसली से पैदा हुई है, टूट तो जाएगी मगर सीधी नहीं हो सकती।

मगर लोगों की हालत ये है कि घर से बाहर तो अख़्लाक़ के पैकर बनकर रहते हैं और घर में दाखिल होते ही ख़ुद को किसी ज़ालिम हुक्मरां या डिक्टेटर से कम तसव्वुर करना, अपनी मर्दाना शान के ख़िलाफ़ समझतें हैं। कोई बात भी मिज़ाज के ख़िलाफ़ पेश आ जाए तो घर में हंगामा खड़ा हो जाता है। उन्हें शायद ये भी ख़याल नहीं रहता के हम जिस नबी की उम्मत हैं ; उन्हों ने घर में रहने के सिलसिले में किसी अख़्लाक़ की तालीम दी है या नहीं। बहुत से शौहर ऐसे हैं कि घर पहुँचते ही उनका पारा चढ़ जाता है वो मामूली मामूली बातों को बुनियाद बनाकर अहलिया को डांटना झिडकना और ताना देना शुरू कर देते हैं। वजह उसकी ये होती है कि बहुत से शौहर अपनी दूकान या मुलाज़मत से घर पहुँचने से पहले ही अहलिया मोहतरमा से मूतअल्लिक़ उम्मीदों की एक लम्बी लिस्ट ज़ेहन में लिए हुए घर पहुँचते हैं, और जहाँ उन उम्मीदों के ख़िलाफ़ कोई बात पेश आती है तो गुस्से में आग बगोला हो जातें हैं : घर पहुँचने से पहले शौहर की तवक़्क़ुआत कम व बेश ये होती हैं कि :

- मेरे घर पहुँचने से पहले बीवी, अपने सारे काम काज छोड़कर मेरे इस्तेक़बाल के लिए खड़ी होगी।
- मेरे कमरे की एक एक चीज़ सलीक़े से जैसा मैं चाहता हूँ मेरी हिदायत के मुताबिक़ रखी हुई होगी।
- बच्चे बिल्कुल साफ़ सुथरे और सलीक़े से होगे।
- दरवाज़े पर दस्तक देते ही, पहली ही घंटी में बल्के गली में गाड़ी का हॉर्न सुनते ही वो दरवाज़े पर आकर खड़ी हो जाएगी।
- सास, नन्द पड़ोसन या किसी और झगड़े की ख़बर मुझे नहीं सुनाएगी, और ना किसी ग़म या परेशानी की इत्तेलाअ मुझे देगी।
- खाना मेरी मर्ज़ी के मुताबिक़ तैयार होगा और कुछ मीठे का भी इंतेज़ार होगा

वग़ैरा वग़ैरा।
अब शौहर साहब घर में दाखिल हुए और घर का माहोल मज़्कूरा तवक़्क़ुआत के मुताबिक़ नहीं निकला तो उनकी उम्मीद को ठेस पहुँचती है, बीवी की किसी मजबूरी और माज़ूरी का कुछ ख़याल दिल में नहीं आता, बीवी को कुछ जुमले कह डालते हैं, जो दिन भर की थकी हुवी बीवी के लिए माचिस की तीली का काम करते हैं और फिर ये चिंगारी आहिस्ता आहिस्ता अंगारा बनकर ऐसी आग लगाती है कि ख़ुदा के घर का सारा सुकून खाक हो जाता है ! फिर उसके नतीजे में कहीं सख़्त कलामी, कहीं ग़ीबत, चुग़लियाँ, इल्ज़ाम तराशियाँ समधनों में झगडें, गाली गलोच और हाथापाई की नौबत आ जाती है इसलिए क्या ही अच्छा हो कि शौहर साहब घर आते हुए ये सोच कर घर की तरफ चलें कि हो सकता है कि :

- बीवी को कोई उज़्र पेश आ गया हो जिसकी वजह से वो अपने काम काज में लगी हुई हो और वक़्त पर घर के काम काज ना कर सकी हो ।
- हो सकता है कि मेरे घर पहुँचने के वक़्त ही उसे कोई तक़ाज़ा पेश आ गया हो, बच्चों की ज़रूरत में मसरूफ हो जिसकी वजह से दस्तक देने और घंटी बजने के बाद दरवाज़ा खोलने में देर हो गई हो।
- हो सकता है कि काम वाली ना आई हो या अहलिया की तबीअत ख़राब हो जिसकी वजह से सफ़ाई नहीं हो सकी या सफाई तो हुई थी मगर मेरे घर पहुँचने से कुछ पहले ही कुछ क़रीबी रिश्तेदार घर आकर गए हों और उनके बच्चे मेरे बच्चों के साथ मिलकर घर की कुछ चीज़ों को बेतरतीब कर गए हों, तो मैं इसमें सिर्फ बीवी को ही कैसे इल्ज़ाम दे सकता हूँ और सारा दिन ला परवाही से गुज़ारने का इल्ज़ाम उसके सर कैसे रख सकता हूँ !
- हो सकता है कि वक़्त पर खाना इसलिए तयार नहीं हो सका या मेरी पसंद का खाना इसलिए नहीं बन पाई कि गोद के बच्चे ने आज कुछ ज़्यादा ही परेशान कर दिया हो, या हो सकता है कि आज बीवी के सर में शदीद दर्द हो गया हो, और वो दो घंटे तक बिस्तर से ना उठ सकी हो। उसका पूरा पूरा इरादा यही था कि वक़्त पर सारा काम हो जाए मगर मजबूरियों की वजह से ऐसा ना हो सका।

इसी तरह आप ख़ुद बीवी की तरफ से ऐसी बातें तलाश कर लीजिए कि शायद इस वजह से काम वक़्त पर नहीं हो सका ..... शायद ये बात हो गई हो इसलिए फुलां काम इस तरह नहीं हो सका वग़ैरा वग़ैरा। अगर आप ये चाहें कि घर में रोज़ रोज़ के झगड़े ना हों, मोहल्ले वाले और रिश्तेदार तमाशा ना देखें, आप के मासूम बच्चे आप दोनों मियाँ बीवी के झगड़ों की वजह से ज़ेहनी बीमारियों के शिकार ना हो तो आप अपने तर्ज़े अमल को दुरुस्त कीजिए।
याद रखें ! औरत मुहब्बत के लिए पैदा की गई है, अगर आपने बीवी से मुहब्बत करना और इज़्हारे मुहब्बत का तरीक़ा सीख लिया तो यक़ीन के साथ कहा जा सकता है कि मुहब्बत व क़दर दानी के ज़रिये जिस क़दर आप अपनी बात मनवा सकते हैं और अपनी फरमाबरदारी पर मजबूर कर सकते हैं, वो फरमान जारी करके

और सख़्ती से काम लेकर हरगिज़ नहीं कर सकते।
याद रखिए ! घरेलू ज़िन्दगी को ख़ुशगवार बनाने की तदबीर एक मुस्तक़िल फन है जिसकी शरीअ़त ने तालीम दी है, जिस को सीखे बग़ैर घर चलाना और बीवी बच्चों की दीनी तर्बियत और इस्लाह़ करना बिल्कुल ऐसा ही है जिसे सीखे बग़ैर गाड़ी चलाना, और ज़ाहिर है कि बग़ैर सीखे गाड़ी चलाने में टकराव और एक्सीडंट का क़वी अंदेशा है। इसी तरह़ बीवी, बच्चों की तर्बियत का फन सीखे बग़ैर घर को टकराव और उलझनों से बचाना, उससे कहीं ज़्यादा मुश्किल है।
जैसे सिर्फ ड्राइविंग लाएसेंस हासिल कर लेना ही गाड़ी को टकराव से बचाने के लिए काफी नहीं, इसी तरह़ सिर्फ शादी के बाद तर्बियत और इस्लाह़ का फन सीखे बग़ैर घर के माह़ोल को ख़ुशगवार बनाए रखना भी बे ह़द मुश्किल है।
ह़ज़रत मौलाना मुफ़्ती मुह़म्मद ह़नीफ अ़ब्दुल मजीद साह़ब दामत बरकातुहुम के पास किसी शौहर ने अपनी बीवी की कोताहियों और इस सिलसिले में अपने रद्दे अ़मल की तफ़्सील लिख कर मसअले का ह़ल मालूम किया कि वो क्या करे ? उसने पूछा कि क्या इन ह़ालात में मैं दूसरी शादी कर लूं ?
ह़ज़रत मुफ़्ती साह़ब ने उस नौजवान के ह़ालात का बग़ौर जाएज़ा लिया फिर जो जवाब तह़रीर फर्माया उसका खुलासा ये है कि दूसरी और तीसरी बल्के चौथी शादी कर लेना भी तुम्हारे मसाएल का ह़ल नहीं है। मसअले का ह़ल ये है कि किसी अल्लाह वाले के पास रहकर या उनसे तअ़ल्लुक़ क़ाएम करके तुम ख़ुद अपनी इस्लाह़ कराओ और अपनी बीवी के सिलसिले में आस्मानी मेअ़्यार से उतरकर ज़मीन पर आओ, इन शाअल्लाह तुम्हारी यही बीवी तुम्हारे लिए ज़ह़मत की बजाए राह़त व सुकून का ज़रिया बन जाएगी।
ह़ज़रत मुफ़्ती साह़ब मौसूफ़ की किताब तोह़फ ए दूल्हा हर दूल्हे को और तोह़फ ए दुल्हन हर दुल्हन को ज़रूर पढ़ना चाहिए। नीचे मर्दों के लिए चन्द बहुत अहम् उसूल लिखे जाते हैं, जिनकी रिआ़यत इन शाअल्लाह गुस्से को ज़ाएल करने और घर में ख़ुशगवार नताएज का बाइ़स बनेगी।

सोच को मुस्बत (Positive) बनाने की ज़रूरत

इस सिलसिले में अपनी सोच को मुस्बत बनाना निहायत ज़रूरी है। दूसरों की खूबी और अच्छाई पर नज़र डालने से मुस्बत सोच पैदा होती है और कमजोरियों को देखने से मन्फी (Negative)सोच को बढ़ावा मिलता है। मुस्बत सोच से परेशानियाँ और उलझनें दूर होती हैं ;जबके मन्फी सोच से मसाएल और ज़्यादा बढ़ते हैं।
अगर किसी ने आप को शरबत का ग्लास दिया, छे इंच के ग्लास में ऊपर दो इंच ख़ाली है, आपने ग्लास के भरे हुए ह़िस्से को देखा तो देनेवाले का शुक्रिया अदा करेंगे और देने वाले से जोड़ पैदा होगा, और अगर ख़ाली ह़िस्से को देखेंगे तो नाशुक्री का

जज़्बा पैदा होगा और तोड़ का सबब बनेगा।
इसलिए दानिशमंदी की बात ये है कि इन्सान हर मसअले में उ़मूमन मुस्बत सोच इख़्तियार करे। आप की बीवी चाहे जिस क़द्र ना अहल हो उसकी ख़ूबियों को तलाश करें और उसकी क़द्रदानी करें। ऐसा हो ही नहीं सकता कि दुनिया का कोई इन्सान बुराइयों से भरा हुवा हो और उसके अंदर कोई ख़ूबी ना हो। मसल मशहूर है कि बंद घड़ी भी चौबीस घंटे में दो बार सह़ीह़ वक़्त बतलाती है।

"दाग़ ही दाग़ हो ऐसा तो नहीं है नातिक़"
"साफ़ जिस सिम्त से हो, उस सिम्त से देखा जाए"

एक ही मसअले को दो अफराद दो ह़ैसियतों से देखते हैं, मुस्बत पहलू से देखनेवाला ख़ूश होता है और मन्फी पहलू पर नज़र रखने वाला शिकवा करता है। गुलाब के पौदे में कांटे भी होते हैं और फूल भी, जिनकी निगाह काँटों पर होती है वो गिला और शिकवा करते हैं, और जो फूलों की ख़ूबसूरती पर निगाह रखते हैं उनका वुजूद ख़ुशियों में डूब जाता है।

"उन्हें गिला है के फलों के साथ कांटे हैं
हमें ख़ूशी है के कांटों के साथ फूल भी हैं"

ग़म व गुस्से से नजात पाने के लिए चन्द उसूल

मियां बीवी की घलेरू ज़िंदगी के हर मोड़ पर इन बातों पर ध्यान दीजिए:

- ये सोचिए कि अल्लाह मेहरबान ने मेरे ह़क़ में इसी को पसंद फर्माया है।
- मुझे ह़रामकारियों से बचाने का ज़रिया मेरी बीवी है।
- बीवी को थोड़ा बहुत रूठने का ह़क़ है, आख़िर वो आप के सिवा और किस पर नाज़ करेगी!
- बीवी को दीनदार बनाने के लिए ख़ुद दीनदारी ना छोडिए।
- अपनी निगाहों की ह़िफ़ाज़त कीजिए।
- कभी भी किसी से कुछ उम्मीद ना रखे। ह़ज़रत अ़ली रज़ि. का फरमान है कि इन्सान इन्सान को तक्लीफ नहीं पहुंचाते, वो उम्मीदें तक्लीफ़ पहुंचाती हैं जो इन्सान दूसरों से लगा लेता लेता है।
- आप की बीवी कोई फ़रिश्ता नहीं, और ना ही उसका मिज़ाज आप के मिज़ाज के सांचे में ढाला गया है, इसलिए अपने मेअ़यार को कुछ नीचे लाइए, आस्मानी मेअ़यार को ज़मीन पर उतारिए उससे मुह़ब्बत के साथ साथ मुह़ब्बत का इज़्हार भी कीजिए।
- उसके कामों की क़द्रदानी कीजिए, बल्के उसके नाक़िस कामों पर भी तन्क़ीद

ना कीजिए।

- याद रखिए कि नरम लेहजा और मीठी ज़बान के बग़ैर मुहब्बत एक ख़्वाब की तरह है।
- डांट डपट और गुस्सा करना इतना मुफीद साबित नहीं होता जितना नरम लेहजे में समझा देने से अच्छा नतीजा निकलता है।
- जिसने नर्म लेहजा और मीठा बोल बोलना सीख लिया, उसने दरहक़ीक़त उलझे हुए मसाएल को ह़ल करना और तल्ख़ी को ख़ुशगवारी में बदलने का फन सीख लिया।
- ये भी याद रखिए ! बीवी और बच्चों पर गुस्सा और चींख़ व पुकार आप की उलझनों को कम या परेशानियों को ख़त्म नहीं कर सकता। अगर आप चाहते है कि आप का घर ऐसा हो जहाँ ख़ुशियों और मसर्रतों का राज हो, जहाँ आप का इस्तेक़बाल मसर्रतों के साथ किया जाए, आपको हाथों हाथ लिया जाए तो बराए मेहरबानी आज ही से अपना लेहजा नर्म बनाइए अपनी ज़बान मीठी बना लीजिए।
- याद रखिए ! मुसलसल नाकामियों और परेशानियों के बाद भी अपने मिज़ाज में चिडचिडापन और अपने लेहजे में सख़्ती ना आने दीजिए। और अपने मातह़तों के लिए अपने लेहजे को पुर सुकून और संजीदा रखिए। ह़ालात तो इन्सान पर आते ही हैं किसी फारसी शाएर ने क्या अच्छी बात कही है :

"दर ईं दुनिया कसे बेग़म ना बाशद"
"व गर बाशद बनी आदम ना बाशद"

यानी दुनिया में कौन है जो ह़ालात से दो चार नहीं है, अगर ग़म व परेशानियाँ ना हो तो फिर वो कोई और मख़्लूक़ होगा, आदम अ़लै. की औलाद नहीं होगा। इसलिए ह़ालात से दो चार होकर लेहजे में तब्दीली पैदा कर लेना तो सितम बालाए सितम है।

- तकरार की नौबत ना आने दीजिए और अगर नफ्स व शैतान ऐसा माहोल पैदा कर ही दें तो बहस करने और दलील देने के बजाये समझाने का अंदाज़ इख्तेयार कीजिए।

जो बात भी कहनी या समझानी हो नरमी से कहिए, नसीहत करने लेहजे में कहिए, वही शौहर कामियाब है जो अपनी बीवी के दिल में ये बात उतार दे ये बात मैं ताना देने के लिए नहीं ..... घर की इस्लाह़ के लिए कह रहा हूँ और याद रखिए कि दाई के लिए हमदर्दी ..... खैरख़्वाही ..... और बर्दाश्त बहुत अहम् चीज़ है। (मुस्तफाद अज़ तोह़फ ए दुल्हा)

शौहर के लिए कुछ क़ीमती बातें

ख़ानगी ज़िन्दगी को खुशगवार बनाने के सिलसिले मे नफ्सियात के माहिरीन ने चन्द उसूल लिखे हैं, जिन पर अमल करना घरेलू ज़िंन्दगी को खुशगवार बनाने में निहायत मुफ़ीद और मुजर्रब है। घर के माहोल को खुशगवार बनाए रखने वाले शौहर को ऐसा करना चाहिए कि :

- कभी कभी किसी ख़ूशी या तक़रीब के मौक़े पर अपनी अहलिया के लिए कोई तोहफा या ऐसी चीज़ पेश करें जिसकी उसे उम्मीद ना थी।
- बीवी पर दूसरों के सामने नुक़्ताचीनी करने से परहेज़ करें।
- ख़ानगी ज़रूरत के अलावा कुछ रूपए बीवी को दे दिया करें जिसको वो अपनी मर्ज़ी के मुताबिक़ ख़र्च करे, उन पैसों का आप हिसाब ना लें।
- औरतों की तबीअत और उनके मिज़ाज में हर लम्हे तब्दीली होती रहती है। बाज़ औक़ात वो थकी होती हैं, बाज़ मर्तबा वो गुस्से में या किसी और निस्वानी कमज़ोरी से असर अंदाज़ होती है ; उन औक़ात के एतेबार से उनके मिज़ाज को समझने की कोशिश करें।
- अपनी तफ़रीह का कम से कम आधा हिस्सा अपनी बीवी के साथ गुज़ारने की कोशिश करें।
- अपनी बीवी के पकवान के मुक़ाबले में किसी और घर के पकवान की ख़ूबी बयान करने से परहेज करें।
- उसके पसंदीदा मौज़ूअ और जायज़ गुफ्तगू में दिल चस्पी के साथ उसका साथ दें।
- उसे अपने महरम रिश्तेदारों से, कभी कभी मुलाक़ात के लिए जाने की खुले दिल से इजाज़त दें। (शर्त ये है कि मस्लेहत के ख़िलाफ़ ना हो)
- बीवी की तारीफ़ करने के लिए मोक़े की तलाश में रहें।
- रोज़मर्रा की ज़रा ज़रासी ख़िदमत पर उसका शुक्रिया अदा करते रहें । मसलन एक ग्लास पानी दिया, कभी कपड़े में बटन टांक दिया या किसी भी छोटी बड़ी ख़िदमत के वक़्त उसको "जज़ाकिल्लाह ख़ैरा" या "बहुत बहुत शुक्रिया" के अल्फ़ाज़ अदा करें या उसके हाथों का बोसा लें।
- उसके मयके या रिश्तेदारों के सिलसिले में किसी क़िस्म का ऐसा तब्सिरा करने से परहेज़ करें जिस से उसको तक्लीफ हो।

कामयाब बीवी की सिफ़ात

घरेलू माहोल को पुरसुकून बनाने और मियाँ बीवी के ग़म व गुस्से से नजात पाने के लिए ऊपर जो बातें लिखी गई हैं वो सिर्फ शोहरों के लिए हैं, जिनमे मर्दों को उनकी तरफ से पेश आनेवाली ऐसी कोताहियों की तरफ तवज्जोह दिलाई गयी है, जिसकी रिआयत ना करने की वजह से शौहर हज़रात ख़ुद भी गुस्से में मुब्तला रहते हैं और उस गुस्से के नतीजे में घर का पूरा माहौल बे चैनी में मुब्तला हो जाता है। ताहम किसी घर को सुकून व राहत से आरास्ता करने के लिए शौहर के आला अख़्लाक़ वाला होने के साथ साथ बीवी को भी आला सिफात से आरास्ता होना ज़रूरी है। इसलिए उन सिफात को भी मुख़्तसर तौर पर बयान किया जाता है जो मिसाली बीवी के लिए ज़रूरी हैं। इस्लामी तालीमात की रौशनी में मिसाली औरत वो होती हैं :

- जो मर्द का मिज़ाज समझने वाली और उसके मुताबिक ख़ुद को ढालने वाली हो।
- शौहर के जाएज़ मुतालबात और उसकी ख़्वाहिशात का एहतेराम करनेवाली हो।
- मेहनत और ख़िदमत के ज़रिए घरवालों का दिल जीतने वाली हों।
- जिसका बनाव सिंगार अपने शौहर के लिए हो।
- अपने बनाव सिंगार और मीठी बातों से शौहर को अपनी तरफ खींचने करनेवाली हो।
- तक्लीफ व आज़माइश में सब्र, और खुशहाली में शुक्र करने वाली हो ।
- शौहर के घर की तक्लीफ़ का तज़्केरा मयके में किसी से ना करे।
- बच्चों की तर्बियत में ख़ुशअख़्लाक़ी और नफ्सिय्यात की रिआयत करती हो।
- सास, नन्द और शौहर के तानों के जवाब में अपने मुंह में ताला लगाने वाली हो।
- ख़ुदा का हक़ अदा करने के बहाने शौहर हा हक़ ज़ाया ना करे।
- जो हर काम में बेहतर से बेहतर तरीक़ा अपनाए।
- जिसके मुतालबात जाएज़ और दुरुस्त हों।
- जो नफासत पसंद हो।
- एहसान जतलाने वाली ना हो।

घरेलू ख़वातीन इन उसूलों को सामने रखें और फिर देखें कि ज़िन्दगी कैसे पुरलुत्फ़ और मज़ेदार बन जाती हैं।

बीवियों के लिए नसीहत

घरेलू ज़िन्दगी को खुशगवार बनाने के लिए औरतों को दर्जे ज़ैल हिदायात पर अमल करना चाहिए:

- शौहर के कारोबार, सफ़र और औक़ात के सिलसिले में नुक्ताचीनी करने से परहेज़ करे।
- इस बात की कोशिश करे कि घर शौहर के लिए हर वक़्त दिलकश और पुरकशिश बना रहे।
- इस बात की भी कोशिश करती रहो की तुम खाने में रोज़ाना ऐसी तब्दीली करो कि शौहर को मालूम ना हो सके कि आज कौनसा खाना सामने आएगा।
- ऐसा हो सके तो बहुत अच्छा है कि शौहर के कारोबारी मामलात को किसी हद तक समझ लें ;ताके उलझन के वक़्त में कुछ सहीह मशवरा ही दे सकें।
- माली मुश्किलात का खुशदिली से मुक़ाबला करने की कोशिश करें, ना ये कि अपने शौहर की ग़लतियों पर नुक़्ताचीनी करें और उसका तक़ाबुल दूसरे कामियाब कारोबारी लोगों से करें।
- अपने कपड़े पहनने में अपने शौहर की खुशी का लिहाज़ रखें।
- इस बात का हमेशा ख़याल रखे कि आप के मुतालबात शौहर पर बोझ ना बनने पाएं।
- कोशिश करें के आपसी झगड़े से बचने के वास्ते, मियाँ बीवी की राय में जो इख़्तेलाफ है उसको ख़ुद ही दूर कर लें।
- इस बात की भी कोशिश करती रहें कि शौहर की माँ और उसके दूसरे रिश्तेदार से तअल्लुकात बेहतर बने रहें।
- शौहर के दिमाग़ी शौक़ को पुर करने के लिए कुछ तफ़रीही बातें या काम करती रहा करें।
- मियां बीवी के रिश्ते की दुरुस्ती और मजबूती के लिए सदक़ा और दुआएं करतीं रहें।

मज़्कूरा हिदायात की रौशनी में बीवियां अपना मुहासबा करें और कमियों को दूर करने की कोशिश करें तो इन शाअल्लाह तआला घरेलू बहुत सारे मसाइल पर आसानी से क़ाबू पाया जा सकता है।

बीवियों के लिए चंद ज़रूरी बातें

घरेलू ज़िन्दगी को राहत व सुकून वाला बनाने में बीवी का किरदार बहुत अहम् है। मस्तूरात की ज़िन्दगी में कुछ बातें बज़ाहिर बहुत मामूली होती हैं ; मगर समझदार बीवियां इन बातों को ख़ूब महसूस करतीं हैं और अमली ज़िन्दगी में उनको नज़र अंदाज़ नहीं करती, जिसका फाएदा वो ख़ुद उठाती हैं और उसके बेहतर असरात पूरे घराने में महसूस किए जाते हैं।
चुनांचे जो औरत ये चाहती हो के उसका घर चैन व सुकून का गहवारा बना रहे उसको चाहिए कि वो अपने शौहर से मुहब्बत का इज़्हार करने में कोताही और सुस्ती से काम ना लें, अपनी बातों से, अदाओं से ऐसा ज़ाहिर करे कि शौहर के दिल की गहराई में ये बात बैठ जाए कि अगर दुनिया में उसके लिए प्यार व मुहब्बत निछावर करनेवाला कोई है तो सिर्फ़ उसकी बीवी है। मुहब्बत के इज़्हार के लिए मौक़े की तलाश में रहें और जब भी मौक़ा मिले उसका ख़ूब फायदा उठाएं।
आम तौर से ऐसा होता है कि सुबह को नहा धो लेने के बाद, घर के कामों में और बच्चों के नाज़ नख़रे झेलते हुए शाम तक बदन और कपड़ों की हालत ख़राब हो जाती हैं। दूसरी तरफ घर से बाहर का माहोल आम तौर से ऐसा होता है, जहाँ फैशन परस्ती और हुस्न के इज़्हार का माहौल होता है। ऐसे माहौल के बाद शौहर जब अपने घर पहुँचता है तो उसको अपनी अहलिया की ज़ाहिरी हालत और उसकी शक्ल व सूरत ऐसी महसूस होती है कि शायद पूरे दिन ऐसी बुरी हालत और ऐसा बेरौनक़ चेहरा किसी दूसरी औरत का नज़र ना आया हो। चुनांचे इस बात का असर, शौहर के दिल व दिमाग़ पर होता ही है। वो ज़बान से कहे या ना कहे, किसी ना किसी तरह वो ज़ाहिर होकर रहता है। उसके दिलमे ये बात बैठ जाती है कि शायद उसकी बीवी उसकी तरफ से बिल्कुल ग़ाफिल रहती है, उसके जज़्बात का बिल्कुल ख़याल नहीं रखती। इसलिए समझदार बीवियों को चाहिए के शाम को शौहर के घर आने से पहले ऐसी चीजें बनाकर फारिग़ हो जाएं जिनके पकाने में ज़्यादा देर लगती है और देर तक चूल्हे के पास रहने की वजह से पसीना आ जाता है। उन कामों से फारिग़ होकर गुस्ल कर लें, सुबह की बजाए शाम को कपड़े तब्दील करें, और संवर जायें बच्चों को भी साफ़ सुथरा करें, तेल काजल से आरास्ता करें, जो ही शौहर के आने की आहट पाएं ख़ुद आगे बढ़कर दरवाज़ा खोलें, मुस्कुराकर सलाम करें, मुहब्बत से शौहर के गले में हाथ डाल दें, एक दो बोल मुहब्बत के बोलने के बाद फ़ौरन उसके

हाथों से बैग या थैली वग़ैरा ले लें। कपड़े तब्दील कराने में उसकी मदद करें, और इस दौरान भी दिल्लगी और हँसी मज़ाक़ के मौक़े को हाथ से ना जाने दें। इन बातों को मामूली ना समझें, और शर्म व ह़या के बहाने से घरेलू मुह़ब्बत के इन उसूलों से ग़ाफिल ना रहें, ये बातें शर्म व ह़या की नहीं हैं ;बल्के घर में मुह़ब्बत की फ़िज़ा को बह़ाल करने की बातें हैं, जो सौ फीसद दीन हैं। इसी तरह़ सुबह़ को शौहर के आफिस या काम पर जाते वक़्त भी इस बात का ज़रूर ख़याल रखे के घर से निकलते वक़्त उसके ज़हेन में कई तरह़ के काम होते हैं। वक़्त पर पहुंचना ज़रूरी होता है, ऐसे वक़्त में अगर कोई काम वक़्त पर तयार ना मिले मसलन नाश्ता, कपड़े वग़ैरा तो शौहर को इस ताख़ीर की वजह से ऐसी झुन्ज्लाहट और तकलीफ होती है के पूरे दिन उसका असर उसके ज़ेहनो दिमाग़ पर बाक़ी रहता है। इसलिए समझदार औ़रतों को इन औक़ात की नजा़कत को ज़ेहन में रखना इन्तेहाई ज़रूरी है और घर के दूसरे कामों को कुछ आगे पीछे करके उस वक़्त शौहर के कपड़े और टिफिन वग़ैरा की तयारी वक़्त पर कर देना चाहिए, और तयारी अधूरी नहीं ;बल्के मुकम्मल होनी चाहिए, मसलन कपड़े की तयारी में ऐसा ना हो के सारे कपड़े तो साफ़ हैं, मगर टोपी साफ़ नहीं हो सकी, दूसरे सारे कपड़े तो दुरुस्त है सिर्फ मोजा साफ़ होने से रह गया ..... ऐसा होने से सब कुछ होने के बावजूद भी ..... ऐसा होता है कि कुछ भी नहीं हुवा और शौहर घर से ख़ूशी के मूड़ में निकलने की बजाए गुस्से और नाखुशी के माह़ोल में निकलता है। शौहर जब तक घर से काम के लिए ना निकल जाए उसके तआ़वुन में पूरी तरह़ लगी रहें। नीज़ इस बात का भी पूरा ख़याल रखे कि शौहर के जल्दी जल्दी घर से निकलने में ज़रूरत की कोई चीज़ मसलन कुंजी, मोबाइल, पर्स, रूमाल मिस्वाक वग़ैरा ना छूट जाए।

इसी तरह़ खाना और टिफिन की तयारी में छोटी छोटी बातों को नज़र अंदाज़ ना करें, मसलन खाने में किसी दिन कोई गीली चीज़ हो तो उसके साथ छोटी चमची भी रख दें, कभी ह़लवा रखा तो एक चमचे की बजाए दो तीन चमचे रख दें, ताके शौहर के दूसरे साथी भी शरीक हों तो उनको भी अलग चमची मिल जाए। खाने के साथ नमक वग़ैरा की डिब्बी रख दिया करें, ऐसी और भी छोटी छोटी बातें हैं जिनका ख़याल रखना शौहर के दिल में और मुह़ब्बत बढ़ाने में अहम् केरदार अदा करतीं हैं।

घरेलू ज़िंदगी को ख़ुशगवार रखने के आठ उसूल

१ एक दुसरे के किसी काम पर नुक़्ताचीनी ना करें।

२ मिज़ाज के ख़िलाफ़ बातों पर फ़ौरन टोकने से परहेज़ करें।
३ मियाँ बीवी दोनों इस बात का ख़याल रखें के एक दूसरे को गुस्सा ना दिलाएं।
४ एक दूसरे के मामूली कामों और ख़िदमत की दिल से क़द्र करें।
५ ख़वातीन ह़स्सास और मर्द खुद्दार होते हैं ;दोनों एक दुसरे के मिज़ाज का इस सिलसिले में खयाल रखें।
६ हर मामले में खुशअख़्लाक़ी बरतें।
७ मियां बीवी कि घरेलु ज़िन्दगी को बेहतर बनाने वाली किताब का मुतालआ किया करें।
८. दुआ और सदक़े का एहतेमाम करें।
"रब्बना हब लना मिन अज़्वाजिना व ज़ुर्रियातिना क़ुर्रत अअ्युनिं व्वज्अल्ना लिल्मुत्तक़ीन इमामा"ये दुआ करते रहना बहुत मुफीद है।

मुदर्रिसीन का गुस्सा ..... तलबा पर

घरेलू ज़िंदगी में बेजा गुस्से के नताएज किस क़द्र तबाहकुन और ख़तरनाक हैं, मगर इसके बावजूद हमारा मुआशरा इस मर्ज़ में जिस क़द्र फंसा हुवा है ;उसका अंदाज़ा आपको ऊपर के सफ़हात से बख़ूबी हो चुका है।
रहा मुदर्रिसीन का तलबा पर गुस्सा करने का मसअला तो शायद मदरसा अवर मकतब में पढ़ाने वालों को ये एहसास ना हो ;लेकिन इस बात में किसी शुबहा की गुंजाइश नहीं कि मुसलमानों का एक बड़ा तबक़ा अपने बच्चों को हिफ़्ज़े कुरआन और दीनी तालीम के लिए मदरसों में सिर्फ इसलिए नहीं भेजता के वहाँ उनके बच्चों को पढ़ाने वालों के ज़ुल्म व ज़्यादती का निशाना बनना पड़ता है और तर्बियत के नाम पर उन्हें ऐसी ऐसी सज़ाएं दी जाती है जो शरीअत बल्के इंसानियत के भी ख़िलाफ़ हैं।
वहाँ ये भी होता है के पढ़ने वाले जुर्म और सज़ा में बराबरी नहीं रखते यानी मामूली गलतियों पर सख़्त सज़ाएं दी जातीं हैं ।
और ऐसा भी होता है के ग़लती कोई एक करे और सज़ा पूरी क्लास या कमरे के तलबा को दी जाती हैं।
और ये भी मुम्कीन है के ग़लती कोई और करे ;और शुबहा की बुनियाद पर सज़ा का मुस्तह़िक़ कोई और ठहरे।
और ये भी होता है के गुस्सा कहीं और का हो और नज़ला किसी और पर गिरे।
और ये भी ना मुम्कीन नही के तलबा पर रोब और दबदबा क़ायम करने के लिए उन्हें भीगी बिल्ली बनाकर रखा जाए वग़ैरह वग़ैरह।

और ये बच्चे जो मज़्कूरा वुजूहात की वजह से दीनी तालीम से महरूम रह जाते हैं :उनमे से अक्सर वो होते हैं जो शरीफ या अच्छे घरानों से तअल्लुक़ रखते हैं, जिनका दीनी हासिल करना, क़ौम व मिल्लत के लिए ज़्यादा मुफ़ीद होता और अगर वो बच्चे दीनी तालीम से आरास्ता हो जाते तो मुआशरे से बुराइयां दूर करने का ज़्यादा बेहतर सबब बनते।

और ऐसे तलबा भी बे शुमार मिलेंगे जो पढ़ाने वालों की सख़्ती और पिटाई के सबब हिफ़्ज़े कुरान न और दीनी तालीम से भाग खड़े होते हैं, और फिर पूरी ज़िन्दगी बे दीनी के साथ साथ: बेरोज़गारी और घरेलू परेशानियों से दो चार रहते हैं। वालिदैन उन्हें दीनी तालीम के लिए मदरसा भेजते हैं और वो वहाँ की सख़्तियों से घबराकर कहीं और चले जाते हैं, वो जानते हैं के वालिदैन उन्हें घर पर रहने नहीं देंगे, और मदरसे की पिटाई बंद होनेवाली नहीं, इसलिए वो कोई और क़दम उठाने पर मजबूर हो जाते हैं। ऐसे कई बच्चों को मैंने मज़दरी करते हुए बल्के जूतों पर पॉलिश करते हुए देखा है।

मदारिस और मकातिब में ऐसी सज़ायें देने की जो वबा आम हो गई है वो कहाँ तक दुरूस्त हैं और शरअं उसकी कितनी इजाज़त है। इस सिलसिले में हज़रत थानवी रह. फरमाते है कि आज कल ये जो बे तहाशा मारने का रिवाज है, ये किसी तरह भी जाएज़ नहीं, जैसा कि हमारे यहाँ कुरआने करीम के मक्तबों में मार कटाई का रिवाज है, बाज़ उस्ताज़ एक पर ख़फा हुए तो बस अब दर्स ख़त्म होने तक सब पर बरसते ही रहते है या दो चार बच्चों को शरारत करते हुए देख लिया तो एक तरफ से सब की पिटाई शुरू कर देते हैं। अगर किसी तालिबे इल्म पर किसी ग़लती और कोताही की वजह से गुस्सा आए तो उसका असर दुसरे तलबा पर हरगिज़ ना होना चाहिए।

और बाज़ औक़ात इस मारपिटाई में ख़ून निकल आता है, ज़ख़्म हो जाता है या निशान पड़ जाता है। ये अमल इतना बड़ा गुनाह है कि मुझे समझ में नहीं आता कि इस गुनाह के माफ़ी की शक्ल क्या होगी ? इसलिए कि सज़ा में ज़्यादती करनेवाला उस गुनाह की माफ़ी किस से मांगे ? अगर उस बच्चे से मांगे तो वो नाबालिग़ बच्चा माफ़ करने का अहल नहीं है, इसलिए कि अगर नाबालिग़ बच्चा माफ़ भी कर दे तो शरअं उसकी माफ़ी का एतेबार नहीं। चुनांचे उसके माफ़ी का कोई रास्ता समझ में नहीं आता। (इस्लाहे इन्क़िलाबे उम्मत)

मदारिस जो दीन के क़िले हैं और इस बात में किसी शुबहा की गुंजाइश नहीं कि आज भी दीन का वुजूद और उसके बक़ा का सबब मदारिसे इस्लामिया ही हैं ;वहाँ तर्बियत और अदब सिखाने के नाम पर अहकामे शरीअत को इस क़दर पामाल करना सिर्फ और सिर्फ गुस्से पर क़ाबू ना पाने की वजह से है। अगर ग़ौर केया जाए तो गुस्सा ही वो

बुरी सिफ़त है जो इन तमाम बे एतेदालियों और क़ौम व मिल्लत के ज़बरदस्त खुसरान का सबब बन रहा है। और मुदर्रिसीन के लिए आखिरत के नुक़सान का हाल तो अल्लाह ही को मालूम है।
याद रहे कि क़यामत में अद्ल व इन्साफ के तराज़ू क़ाएम किए जाएंगे, और पूरे पूरे इन्साफ के साथ हर चीज़ का हिसाब व किताब होगा।

सज़ा में कितना मार सकते हैं

रहा ये सुवाल के तालीम व तर्बियत में सख़्ती और तादीब की ज़रूरत तो पड़ती है, उसकी क्या सूरत हो? तो इस सिलसिले में हज़रत थानवी रह. का ही की बात सुनये, वो फर्माते है कि "ये असातिज़ा या माँ बाप बच्चों की ग़लतियों पर जिस क़द्र चाहतें हैं उनको सज़ा देते हैं और ये समझते हैं के उनकी तर्बियत हमारे ज़िम्मे हैं इसलिए जिस क़द्र चाहे सज़ा दें ये हमारा पैदाइशी हक़ है, दरअसल ये कम इल्मी है ।
तालीम व तर्बियत में सज़ा और और अदब सिखाने की ज़रूरत तो पड़ती है, और शरीअ़त में उसकी इजाज़त भी है; मगर उसी क़द्र इजाज़त है जो परवरिश और तर्बियत में मदद गार हो। ना के इतनी सज़ा दी जाए जो सख़्त तक्लीफ और मुसीबत के दर्जे तक पहुंच जाए। ऐसी सज़ा गुनाह होने के साथ साथ; इन्सानियत और फ़ितरत के भी ख़िलाफ़ है। (अत्तब्लीग़)
ज़र्बे फ़ाहिश (सख़्त मारने) से फ़ुक़हा ने सराहतन मना फर्माया है और मार से बदन पर निशान पड़ जाए उसको भी फ़ुक़हा ने ज़र्बे फ़ाहिश (सख्त मार) में दाख़िल किया है। और शामी में है कि जिस मार से हड्डी टूट जाए या ख़ाल फट जाए वो बड़े दर्जे कि "ज़र्बे फ़ाहिश" है। जिसकी वजह से ख़ुद उस्ताज़ को तअ्ज़ीर (शरई सजा) दी जाएगी। (इस्लाहे इन्क़िलाबे उम्मत)
नीज़ ये भी फरमाते है कि ये बात समझ लेनी चाहिए कि उस्ताज़ के लिए या माँ बाप के लिए बच्चे को इस हद तक मारना जाएज़ है जिससे बच्चे के जिस्म पर मार का निशान ना पड़े।

गुस्से के वक़्त सज़ा देने का तरीक़ा.

इस सिलसिले में हकीमुल उम्मत हज़रत थानवी रह. ने एक अजीब नुस्ख़ा बताया है और ऐसा नुस्ख़ा वही बता सकते थे। फरमाते हैं कि जब कभी औलाद को या पढने वाले तलबा को मारने की ज़रूरत महसूस हो या उसपर गुस्सा करने की ज़रूरत हो तो

जिस वक़्त गुस्सा आ रहा हो उस वक़्त ना मारो, बल्के बाद में जब गुस्सा ठंडा हो जाए तो उस वक़्त बनावटी गुस्सा पैदा करके मार लो। इसलिए के अगर तबई गुस्से के वक़्त मारोगे या गुस्सा करोगे तो फिर ह़द पर क़ाएम नहीं रहोगे; बल्के ह़द से आगे बढ़ जाओगे। और चूंके मारने की भी ज़रूरत है इसलिए बनावटी गुस्सा पैदा करके मार लो ताके असल मक़्सद भी ह़ासिल हो जाए और ह़द से गुज़रना भी ना पड़े। और फर्माया करते थे कि मैंने सारी उ़मर इसपर अ़मल किया कि तबई गुस्से के वक़्त ना किसी को मारा ना डांटा फिर जब गुस्सा ठंडा हो जाता तो उसको बुलाकर बनावटी क़िस्म का गुस्सा पैदा करके वो मक़्सद ह़ासिल कर लेता। ताके शरीअत की हद्द से ज़्यादा ना हो जाए; क्योंके गुस्सा एक ऐसी चीज़ है कि उसमे इन्सान अक्सर ह़ुदूद पर काएम नहीं रहता।

ज़ुल्म व ज़्यादती की तलाफी (भरपाई) कैसे करें

ह़ज़रत ह़कीमुल उम्मत रह़. फरमाते है कि अगर किसी से ज़ुल्म ज़्यादती हो गई हो और वो अपनी ज़्यादती की तलाफ़ी करना चाहे तो उसकी तदबीर ये है कि सज़ा के बाद बच्चों के साथ शफ़क़त करे। और जिस पर ज़्यादती की है उसके साथ एह़सान करे यहाँ तक के वो ख़ूश हो जाए। जैसे मेरठ के एक रईस ने एक नोकर को तमांचा मार दिया था। फिर उसको अपनी ग़लती की ख़बर हुई तो उसको एक रुपया दिया। फिर दूसरे नोकर से कहा के उससे पूछना अब क्या ह़ाल है। कहने लगा मैं तो दुआ़ कर रहा हूँ कि एक तमांचा रोज़ लग जाया करे ताके एक रूपए की कमाई हो जाए।
बस ये तरीक़ा तलाफ़ी का बहुत अच्छा है कि इससे बच्चों के अख़्लाक़ पर असर ना होगा, और ज़ुल्म का इलाज भी हो जाएगा। और जब उस्ताज़ साह़ब का एक दो दफ़ा करने में पैसा ख़र्च होगा तो आइन्दा ख़ुद भी ज़रा संभल कर मारा करेंगे। (मुस्तफाद अज़ अत्तब्लीग़)

पढ़ानेवालों से एक दरख़्वास्त

सूर ए रह़मान की शरु की आयतों में जो मज़्मून बयान किया गया है उसका ख़ुलासा ये है कि "वो अल्लाह बहुत ही मेहरबान है जिस ने क़ुरआन सिखाया" इस तर्ज़े बयान से ये बात वाज़ेह़ हो जाती है कि दीनी तालीम बिल्ख़ुसूस तालीमे क़ुरआन में तलबा के साथ नरमी और मेहरबानी का मामला करना गोया उस अख़्लाक़ को इख़्तियार करना है जो अल्लाह को मह़बूब और पसंदीदा है, और जो ख़ुद अल्लाह तआ़ला ने

अपने लिए पसंद फरमाया है। नीज़ असातिजा ए किराम के लिए भी इसमें ये इशारा मौजूद है कि वो तालीम व तर्बियत के मामले में तलबा पर सख़्ती करने की बजाए मेहरबानी और शफ़क़त का मामला फरमाए। और तजरबे से भी ये बात साबित है कि तालीम व तर्बियत के मामले में बेजा गुस्से का इज़्हार और सख़्ती से ज़्यादा शफ़क़त व ख़ैरख़्वाही का अंदाज़ मुअस्सिर होता है, ख़ैरख़्वाही के जज़्बे में डूबे हुए, प्यार व मुहब्बत के मीठे बोल में वो कुव्वत और तासीर होती है जो बसा औक़ात डांट और डंडे से हासिल नहीं हो सकती। इसलिए उ़लमा ने लिखा है कि

- असातिज़ा को तलबा पर ऐसा ही शफ़ीक़ और मेहरबान होना चाहिए जैसे मेहरबान बाप अपनी औलाद पर शफ़ीक़ होता है। शफ़क़त के साथ साथ मुनासिब सज़ा देने की भी शरीअ़त में इजाज़त है लेकिन हुदूद की रिआ़यत निहायत ज़रूरी है। इस सिलसिले में दर्जे ज़ैल उमूर पेशे नज़र रहें :
- ये ख़याल रखें कि मैं और ये तालिबे इल्म दोनों अल्लाह तआ़ला की मख़्लूक़ और मम्लूक हैं, हम दोनों अल्लाह तआ़ला के हुक्म के ताबेअ़ हैं।
- हमेशा इस बात का ख़याल रखा जाए कि जितना इस बच्चे को सज़ा देने पर मैं क़ादिर हूँ अल्लाह तआ़ला मुझे सज़ा देने पर इससे ज़्यादा क़ादिर है, और जितना ये मेरा क़ुसूरवार है मैं अल्लाह तआ़ला का उससे ज़्यादा क़ुसूरवार और नाफरमान हूँ।
- उस्ताज़ को ये ख़याल होता है कि हम शागिर्द के क़ुसूर की बिना पर सज़ा देतें हैं, लिहाज़ा सज़ा देना दुरुस्त है, उसपर मुआख़ज़ा ना होगा । वाज़ेह रहें कि शरीअ़त में हर काम की ह़द मुतअ़य्यन है, उससे तजावुज़ करना किसी भी ह़ाल में दुरुस्त नहीं। अल्लाह तआ़ला के यहाँ भी उसी के लिए अ़द्ल कायम किया जाएगा, क़ुसूर और सज़ा दोनों क़यामत के दिन वज़न किए जाएंगे। सज़ा ज़्यादा हुई तो उसके इवज़ में बदला लिया जाएगा।
- एक सह़ाबी ने अ़र्ज़ किया या रसूलुल्लाह ! मेरे गुलाम हैं, वो मेरे माल में ख़यानत भी करते हैं और झूट भी बोलते हैं, मैं उनको बुरा भला कहता हूँ और सज़ा भी देता हूँ ;मेरा और उनका मामला क़यामत में क्या होगा ?
- नबी सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया जुर्म और सज़ा दोनों का ह़िसाब होगा, अगर जुर्म ज़्यादा हुवा तो तुम्हारे गुलाम मज़ीद उख़रवी सज़ा के मुस्तह़िक़ होंगे और बराबर बराबर हुवा तो तुझे ना कोई नफा ना नुक़्सान। अगर तेरी सज़ा जुर्म से ज़्यादा साबित हुई तो तुझसे बदला लिया जाएगा। ये सुनकर उन सह़ाबी की चींखें निकल गईं। इसपर रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम ने इर्शाद फर्माया के क्या तुम ने ये आयत

नहीं पढ़ी :

"व नज़उल मवाज़ीनल क़िस्त लियौमिल क़ियामति फला तुज़्लमु नफ़्सुं शैआ"

और हम क़यामत के दिन मीज़ाने अद्ल क़ाएम करेंगे तो किसी पर ज़ुल्म नहीं किया जाएगा।

- इसपर सहाबी ने अर्ज किया या रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ! आप गवाह रहिए !मेरी तरफ से ये सब गुलाम आज़ाद हैं। (तिर्मिज़ी)
- इस हदीसे पाक से मालूम हो गया कि पढ़ने वाले उस्ताज़ शागिर्द के क़ुसूर के बावजूद भी सज़ा देने में आज़ाद नहीं हैं ;बल्के हर जगह शरीअ़त के पाबन्द हैं।
- कभी गुस्सा शफ़क़त की ज़्यादती की वजह से होता है, इसमें एहतियात की ज़रूरत है, दूसरे पर शफ़क़त के बदले अपने लिए जहन्नम ना खरीदें।
- गुस्से में शैतानी असरात का दख़ल होता है, गुस्से में सज़ा देने को अपना हक़ या कमाल ना समझे बल्के एक मर्ज़ तसव्वुर करते हुए उसके मुआलजे की तदाबीर करें। अगर अपना हक़ समझ लिया तो सारी उमर इस्लाह की नौबत नहीं आएगी।

- शागिर्दों की नफ्सिय्यात को समझकर उनके साथ उसी के मुताबिक़ मामला करना चाहिए। नीज़ तलबा की कोताहियों का सबब मालूम करके उसको दूर करने की कोशिश करनी चाहिए।
- अकाबिर की तालीमात की रौशनी में अपने ऐब और बुराई जैसे तकब्बुर की बिमारी , हसद, गुस्सा , दुनिया की मोहब्बत वग़ैरा की इस्लाह के लिए किसी शैखे कामिल (पीर व मुर्शिद)से अपना इस्लाही तअ़ल्ल्लुक़ जोड़ना ज़रूरी है। हमारे अकाबिर अल्हम्दुलिल्लाह इस सिलसिले में बैअ़त व इर्शाद से जुड़े हुवे और पाए के औलियाए में से थे ।
- अगर एक वक़्त में सज़ा दें तो दूसरे वक़्त में मुनासिब तरीक़े से उसे राज़ी करके आख़िरत का मामला साफ़ कर लें। और निगरां साहिबान सोचे के हम निगरानी कर रहें हैं तो हमारी भी बड़ी सख़्त और कड़ी निगरानी हो रही है।

"इन्न अ़लैकुम लहाफ़िज़ीन किरामन् कातिबीन यअ़्लमून मा तफ़्अ़लून" बिला शुबा तुम्हारे ऊपर निगेहबान फ़रिश्ते किरामन कातिबीन मूतअ़य्यन हैं जो कुछ तुम करते हो उसे लिख लेते हैं। (मुस्तफाद अज़ तोहफा ए

मुअल्लिम)
गुस्सा चूंके अक्सर मातह़तों पर ही किया जाता है, नीज़ शौहर और मुदर्रिसीन के गुस्से के दीनी और दुन्यवी नताइज बे ह़द संगीन हैं इसलिए उनके अस्बाब और इ़लाज अलग अलग बयान कर दिए गए हैं। अब गुस्से की सही जगह बयान किया जाता है कि गुस्से का इस्तेमाल कहाँ होना चाहिए।

फिर गुस्सा कहाँ करे

मिजाज के बातों पर गुस्सा आ जाना, इन्सान की एक फ़ितरी सिफ़त है जिस पर क़ाबू पाना मुजाहदा है, और अल्लाह पाक का इर्शाद है :

"वल्लज़ीन जाह्दू फ़ीना लनह्दियन्नहुम सुबुलना"

तर्जमा : जो लोग हमारी राहे में मुजाह्दा करते हैं, हम उन्हें अपने रास्ते की ज़रूर हिदायत करेंगे। इससे साबित हो गया कि तबीअत के खेलफ बातों पर गुस्से को रोकना हिदायत का यक़ीनी सबब है। इसके साथ साथ ये ह़क़ीक़त भी नज़र के सामने रहनी चाहिए कि जिस तरह़ बे जा गुस्से पर सब्र करना शरीअ़त में पसंदीदा और सबबे हिदायत है इसी तरह़ बर मह़ल गुस्सा करना भी पसंदीदा और सबबे हिदायत है। मगर सुवाल ये पैदा होता है कि "बरमह़ल गुस्से" से क्या मुराद है ? बरमह़ल गुस्से से एक तो वो जगह मुराद है जहाँ इन्सान अपने जान व माल और इ़ज़्ज़त व आबरू की ह़िफाज़त के लिए गुस्सा करता है, जैसा कि किताब की शुरू में बयान हो चूका है। यहाँ भी गुस्सा करना बेहतर और ज़रूरी है। बरमह़ल गुस्से का दूसरा मक़ाम नफ्स व शैतान है जिनके ख़िलाफ़ गुस्सा करना भी गुस्से का बरमह़ल इस्तेमाल है। और अल्लाह सुब्ह़ानहु तआ़ला ने इस गुस्से की बहुत बड़ी निअ़मत को इसी वास्ते दिया है कि उनके ख़िलाफ़ गुस्सा किया जाए । चुनांचे अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम की पूरी ह़याते तय्यिबा में अपनी ज़ात के लिए गुस्सा करना एक मर्तबा भी साबित नहीं। लेकिन दीन के मामले में मामूली बातों पर अल्लाह के रसूल सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम का चेहरा गुस्से की वजह से ऐसा सुर्ख़ हो जाता था गोया कि सुर्ख़ अनार के दाने आप सल्लल्लाहु अ़लैहि व सल्लम के चेहरे पर निचोड़ दिए गए हो।
नीज़ सह़ाबा ए किराम और बुज़ुर्गाने इ़ज़ाम ने हमेशा ऐसा किया के अपनी जात के लिए गुस्सा करने की बजाए हमेशा नफ्स व शैतान के ख़िलाफ़ गुस्सा किया। हमेशा अपना मुह़ासबा करते रहें और जब अह़कामे इलाही को पूरा करने में कोई कोताही या

कमी महसूस हुई तो बग़ैर किसी मुहलत के नफ्स पर गुस्सा करके उसको डांटा और उसकी तादीब फरमाई। चुनांचे इमामे ग़ज़ाली रह. फरमाते है : जब आदमी अपने नफ़्स का हिसाब ले और इर्तेकाबे गुनाह और क़ुसूर से सालिम ना हो और अल्लाह तआला के हुक़ूक़ में उससे से सुस्ती साबित हो तो चाहिए के नफ़्स को बिल्कुल मुहलत ना दे। इसलिए के मुहलत देगा तो गुनाहों का करना उसपर आसान हो जाएगा और गुनाहों से उसको ऐसा मुहब्बत होगी के उससे रुकना मुश्किल होगा फिर यही चीज़ उसकी तबाही और बर्बादी का सबब बन जाएगी; बल्के यूँ चाहिए कि ऐसी सूरत में उसको सज़ा दे, मसलन अगर तबीअत के तक़ाज़े की वजह से कोई लुक़्मा शुबहे का खाले तो पेट की भूक की सज़ा दे और ग़ैर महरम को देखा हो तो आँखों को ये सज़ा दे कि उसको कुछ ना देखने दे। इसी तरह हर उज़्व (बदन के हर हर हिस्से)की सज़ा यही दे कि जिस चीज़ की तरफ उसकी रग़बत हो उससे उसको रोक दे, अल्लाह पाक की मुहब्बत पाने की कोशिस करने वालों का दस्तूर यही था।
हज़रत तल्हा रज़ि. से रिवायत है कि एक शख़्स एक रोज़ अपने कपड़े उतार कर धूप के दिनों में कंकरों पर ख़ूब लौट रहा था और अपने नफ़्स से कहता था कि रात के मुरदार और दिन के बेकार ! ले मज़ा चख, जहन्नम की आग में इससे भी ज़्यादा गर्मी है। इसी बीच उसकी नज़र हज़रत सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम पर पड़ी जो एक दरख़्त के साये तले तशरीफ रखते थे। आप की ख़िदमते अक़्दस में हाज़िर हुवा और अर्ज़ किया के मेरा नफ़्स मुझ पर ग़ालिब हो गया, आप ने फर्माया के जो इलाज तूने उसका किया, उसके सिवा कोई और तदबीर ना थी। आगाह हो के तेरे लिए आस्मान के दरवाज़े खोल दिए गए और अल्लाह तआला ने तेरी वजह से फरिश्तों पर फख़्र किया। फिर आपने असहाब से फर्माया कि अपने इस भाई से कुछ तोशा ले लो, पास लोगों ने उसको हर तरफ से कहना शुरू किया के मियाँ हमारे लिए भी दुआ करना। आप सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फर्माया कि इन सब के लिए दुआ कर, उस शख़्स ने कहा कि इलाही तक़्वे को इनका तोशा बना, और हिदायत पर उनके काम को जमा कर। हज़रत सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम फरमाने लगे, इलाही तू इसको सही राह पर कर, तब उस शख़्स ने कहा कि इलाही जन्नत को उनका ठिकाना कर ..... (एहयाउल उलूम)
हज़रत उमर रज़ि. अपने नफ़्स का मुहासबा करते थे और रात को अपने पैरों पर दुर्रा मारा करते थे। ग़र्ज़ एहतियात वाले अपने नफ़्सों को यूँ सज़ा दिया करते थे।
मंसूर बिन इब्राहिम एक आबिद का हाल लिखते है कि उसने एक औरत से बात की, और अपना हाथ उसके रान पर रख दिया, फिर नादिम और शर्मिंदा होकर वही हाथ

आग पर रख दिया, जो जलकर कबाब हो गया। (एहयाउल उलूम)
रिवायत है कि बनी इस्राइल में एक शख़्स था। अपने इबादत ख़ाने में इबादत किया करता, इसी तरह मुद्दत तक रहा एक रोज़ बाहर की तरफ झाका, एक औरत को देख कर उसपर आशिक़ हो गया और दिल में बुरा ख़याल लाया, और अपना पाव बाहर निकाला ताके उसके पास जाए, अल्लाह की रहमत उसकी मददगार हुई, अपने दिलमे कहने लगा कि मैं ये क्या हरकत करता हूँ ? ग़र्ज़ कि उसका नफ़्स साकिन हो गया, और खुदाए तआला ने उसको बचा लिया। फिर अपने किए पर नादिम हुवा। फिर जब चाहा कि इबादत ख़ाने में जाए तो अपने दिल से कहा कि ये कहाँ हो सकता है कि जो पैर खुदा तआला की नाफरमानी के लिए बाहर निकला था, वो मेरे साथ इबादत ख़ाने में आए, खुदा की क़सम ये कभी ना होगा। ये कहकर उसने पैर को बाहर ही लटका रहने दिया। बारिश, धूप, बर्फ़ और हवा लग लग कर पाव कटकर गिर पड़ा। अल्लाह तआला ने उसकी तौबा की क़द्र दानी फरमाई।
हज़रत जुनैद रह. से मरवी है कि उन्हों ने फर्माया कि मैंने इब्ने क़ुरैबी रह. से सूना है कि वो कहते थे, एक रात मुझको ग़ुस्ल की हाजत हुई, और रात जाड़े की थी, मैंने देखा के मेरा नफ़्स नहाने में सुस्ती करता है, और चाहता है कि इतना ठहर जावूँ कि सुबह हो जाए, और पानी गर्म कर लूँ, या हमाम में नहा लूँ, नफ़्स पर मशक़्क़त ना डालूं, मैंने नफ़्स से कहा, क्या ख़ूब ! मैंने तमाम उमर ख़ुदा तआला को पाने की कोशिश की, और उसके कामों में जल्दी करता रहा, मगर वो अबतक मुझे ना मिला, अब ग़ुस्ल में ताख़ीर करके और उसके हुक्म को टालकर उसको पाने की कोशिश करूँ ? तो क्या मुझे मिल जाएगा ? मुझे भी क़सम है कि इसी गुदड़ी समेत नहा लूंगा और बदन से नहीं उतारूंगा, ना उसको निचोड़ुंगा और ना धूप में सुखाउंगा।
रेवायत है कि ग़ज़वान और हज़रत अबू मूसा एक साथ किसी जिहाद में थे कोई औरत सामने आई। ग़ज़वान ने उसकी तरफ देखा, फिर अपना हाथ उठाकर इतने ज़ोर से अपने चेहरे पर मारा के आँख पर वरम हो गया । और कहा के तू ऐसी चीज़ देखती है जो तेरे लिए मुज़िर हो ।
किसी और एक शख़्स ने एक औरत की तरफ एक नज़र डाली, उसके कफ़्फ़ारे में अपने ऊपर लाज़िम कर लिया के पूरी ज़िन्दगी ठंडा पानी नहीं पिऊंगा, फिर सारी उमर गरम पानी ही पिया करते थे
और अजीब बात है कि आदमी अपने गुलाम, लौंडी और बीवी और अपनी अवलाद को बुरे कामों पर तो सज़ा देता है, और डरता है कि अगर दरगुज़र कर जावूँ तो कहीं मेरे हाथ से ना निकल जाएं और सर ना चढ़ जाएं। फिर अपने नफ़्स को कैसे

जाने देता है, वो तो सब में बड़ा दुश्मन और ज़्यादा सरकश है। औलाद, बीवी और नोकर चाकर की सरकशी (बदमाशी)को उसकी सरकशी से क्या निस्बत ! उनका अच्छा या बुरा अंजाम तो दुनिया ही तक महदूद है। और नफ़्स व शैतान तो ईमान व आमाल के दुश्मन है, उनकी सरकशी का वबाल तो दाएमी और ला महदूद है। (एहयाउल उलूम स. ६५७)

खुलासा ए कलाम

अल्लाह तआला के फ़ज़्ल व करम और उसकी तौफ़ीक़ से गुस्से के सिलसिले में किताब व सुन्नत और अकाबिरे उम्मत के अक़वाल व वाक़िआत की रौशनी में तफ़्सीली बातें लिख दी गई हैं। गुस्स्से की हक़ीक़त उसके अस्बाब, ज़िंदगी के मुख़्तलिफ़ शोबों में उसकी तबाहियां और गुस्से को ज़ब्त करने की मुख़्तलिफ तदबीरें भी बयान कर दी गई हैं। जिससे वाज़ेह हो गया कि गुस्सा एक ऐसी सिफ़त है जो अपनी ज़ात के एतेबार से ना अच्छी है और ना बुरी। उसकी अच्छाई और बुराई इस बात पर मुनहसिर (निर्भर) है कि उसका इस्तेमाल किस पर और किस मक़सद के लिए किया जा रहा है। जिस का खुलासा ये है कि अगर इन्सान उसका इस्तेमाल अपनी ज़ात और "अना" (मैं) के लिए करे तो ना सिर्फ़ ये कि गुस्सा एक संगीन और अख़्लाक़ी मर्ज़ और कई कबीरा गुनाहों का सबब है ;बल्के मुफ़्सिदे ईमान भी है। और जिस को गुस्से का मर्ज़ लग जाए तो ना सिर्फ ये कि उसके दीनी आमाल ही तबाह हो जातें हैं बल्के उसका ईमान भी फासिद और बर्बाद हो जाता है। और जब ईमान ही ख़राब हो जाए, तो फिर आमाल की क्या क़ीमत लगेगी। और ईमान बाक़ी भी रहा तो हुक़ूक़ुल इबाद में कोताही की वजह से उसकी नेकियों का अज्र व सवाब उस शख़्स को दे दिया जाएगा जिस पर दुनिया में गुस्से की वजह से ज़्यादती की गई थी।

अलबत्ता अगर गुस्से का इस्तेमाल बरमहल (सही जगह)किया जाए तो ना सिर्फ़ ये कि यही गुस्सा इन्सान की जान व माल की हिफ़ाज़त का ज़रीआ बनता है और जानी व माली दुश्मनों को ज़ेर किया जा सकता है। बल्के अहले ईमान के हकीकी दुश्मन नफ़्स व शैतान का मुक़ाबला करके इबादात में बहुत ऊंचा दर्जा जिस को "एहसान का कर्जा" कहा जाता है वो भी हासिल किया जा सकता है।

आख़ीर में हम दुआ करते हैं के ऐ अल्लाह ! गुस्से की हलाकतों से हमारी और पूरी उम्मते मुस्लिमा की हिफाज़त फ़रमा। गुस्से की वजह से लोगों के जो हुक़ूक़ पामाल हुए मसलन हमने किसी पर बे जा गुस्सा किया, किसी को गाली दी या बुरा भला

कहा, या किसी के जानी व माली हुक़ूक़ हमसे पामाल हुए तो उसको उसके लिए दुनिया और आख़िरत का ज़ख़ीरा बना, हर ज़ालिम को ज़ुल्म से रोक दे और मज़्लूमीन की मदद फरमा। (आमीन)

अल्लाहुम्म अज़्हिब ग़ैज़ क़ल्बी व अजिर्नी मिम्मुज़िल्लातिल फितनी मा अह़्यैतनी
ऐ अल्लाह ! मेरे दिल से (बेजा) गुस्से को दूर फरमा दीजिए और जबतक ज़िंदा रखिए तमाम फ़ित्नों की गुमराहियों से हमारी ह़िफाज़त फरमाइए।

تَمَّ بِعَوْنِ اللهِ الْعَظِيْمِ - وَصَلَّى اللهُ عَلَى النَّبِيِّ الْكَرِيْمِ

तम्म बिऔनिल्लाहिल अ़ज़ीम व सल्लल्लाहु अ़लन्नबिय्यिल करीम।

गुस्सा छोड़ दीजिए, ज़िंदगी का लुत्फ़ उठाइए ! बे शुमार आफतों से बचने के लिए एक छोटा सा तजरबा ही सही।